



Hiwa Foundation

پرفروشترین کتبی بهر دهه و ام

له سههه ناستی نپوده و له تی

پیاوان

له مه ریخه وه

هاتوون،

ژنانیش

له قینۆسه وه

رینماییه کی کلاسیکی

بو تیگه یشتن له ره گه زی به رامبهه

## له باره‌ی "هيوافاوندەيشن" هوه

دامەزراوەیەکی قازانج‌نەویستی سەر بە خۆی ئەهلی یە، سالی (٢٠١٢) دا لە لایەن بەرپر (هيوافاوندەيشن) هوه له شاری سلیمانی هەریمی کوردستانی عێراق دامەزراوه. هيوافاوندەيشن کار دەکات بۆ گەشەپێدانی تواناکانی خەڵک له رینگەي بلاوکردنەوه و پشتگیریکردنی بابەتی داھێنەرانی پەرور دەییەوه، ئەمەش بە وه‌بەرھێنان له سەرمايه م‌روییەکانی کۆمەلگاکەمان دەزانیت. ئامانجیش لەم کارە گەشتنە بە ئەنجامی ئەرینی له نه‌وه‌کانی داھاتودا و یارمەتیدانی تاکەکانی کۆمەلگەيە بە ژن و پیاو هوه بۆ پ‌یشخستنی تواناکانیان و گەشتن بە ئامانجە بە‌نرخەکانیان.

## دەربارەى نوسەر

د. جۆن گرەى، پىسپۆرىكى ناودارى جىهانىيە لە بواری پەيوەندى و گەياندن لەسەر ناستى جىهاندا ھەروەھا نوسەرى دوانزە كىتەبى ھەرە پەرفرۆشە. ماوەى ۲۰ سال كۆرر گىراوە لەسەر گەشەپەيدانى گەسىتى. چارەسەركارىكى خەزانىيى خاوەن بىرونامەپ (نەگابىمىيە نەتەوەيى بۆ چارەسەركارە خاوەنپرونامەگان)، نوسەرى راوئىزكارە (نەفامىلى جىرنال)، نەندامى بۆردى راوئىزكارە ديارەگانى پەگىتى راوئىزكارەگانى ھاوسەرگىرى و خەزان و نەندامى پەگىتى راوئىزكارە نەمەرىكىيەگانە. جۆن لەگەل ژن و سى منالەكەيدا لە باگورى (كالىفۆرنىيا) دا دەژىن.

له گهل قولترين سۆز و خوشه ويستيدا

ئەم كتيبه پيشكه شه به ابوئي گره ي اي هاوسه رم

ئەو ژيري و ميهره باني و عيشق و هيز و ناسكييه كه ي كه ابوئي هه يه تي

ئيلهاميان پي به خشيوم بيم به باشتري نەو كه سه ي كه توانيم بيگه مئ و په يامه

هاوبه شه كه شمان بگه يه نم كه پي كه وه فيري بوين.



پېزانىن ۱

پېشەكى بۇ چاپى كاغەز ح

پېشەكى ھ

۱. پياوان لە مەريخەو ھاتون، ژنانىش لە ھىنۇسەو ۱

۲. كاكى چاكساز و كۆمىتەى چاكسازى مائەو ۸

۳. پياوان دەچنە ناو ئەشكەوتەكانيانەو ھو ژنانىش قسە دەكەن ۲۴

۴. چۆن رەگەزى بەرامبەر ھان بدمىن؟ ۳۹

۵. قسەكردن بە زمانى جياواز ۵۹

۶. پياوان لە لاستىك دەچن ۹۴

۷. ژنان لە شەپۆل دەچن ۱۱۵

۸. دۆزىنەو ھى پىويستىيە سۆزدارىيە جياوازمكانمان ۱۳۷

۹. چۆن خۆمان لە مشتومر بپارىزىن؟ ۱۵۸

۱۰. خال تۆماركردن لەلاى رەگەزى بەرامبەر ۱۹۲

۱۱. چۆن ھەستە سەختەكانمان دەرېرىن؟ ۲۲۵

۱۲. چۆن داواى پشتگىرى بكەين و بەدەستى بەينىن؟ ۲۶۶

۱۳. زىندوھىشتنەو ھى سىجىرى خۆشەويستى ۲۹۷



## پېزانين

سوپاسى ھاوسەرەكەم دەكەم (بۆنى)، كە لە گەشتى پەردىڤىدانى نەم كىتىبەدا ھاورپىيەتى كردم. سوپاسى دەكەم كە رېگەى پىدام چىرۆكەكانمان باس بكەم و بە تايبەتېش سوپاسى دەكەم كە ناسۆى تىگەيشتنەكانمى فراوان كردو واى لى كردم بتوانم رېز لە بىروبۇچونى رەگەزى مى بگرم.

سوپاسى سى كچەكەمان دەكەم، (شانۆن)، (جولى) و (لاورپىن)، بۇ خۆشەويستى و پېزانينە بەردەوامەكانيان. ئەركى باوكايەتى فېرى كردم تىگەم كە دايك و باوكم چ رەنج و ماندوبونىكيان كىشاو و بەمەش زياترم خۆش دەوين. پياو كە بو بە باوك باشر لە ناخى باوك تىدەگات و زياترى خۆش دەويت.

سوپاسى باوك و دايكەم دەكەم كە بە سۆز و خۆشەويستىيەكى زۆردووە حەوت منالەكەيان پەرومردەكرد. سوپاسى برا گەورەكەم دەكەم، (دەيفىد)، كە لىم تىگەيشت و قسەكانى قبول كرد. سوپاسى (ويليام)ى بىرام دەكەم كە ھەميشە ھاندەرم بوو. سوپاسى (رۆبەرت)ى بىرام دەكەم بۇ ئەو ھەمو وتووێژە زۆرو دورودرېزانەى كە تا بەرەبەيان دەمانكردن و بە بىروبۇچونە چاكەكانى سودى پىگەياندم. سوپاسى (تۆم)ى بىرام دەكەم بۇ ھاندان و گيانە نەرىنىيەكەى. سوپاسى خوشكەكەم دەكەم، (فېرجينا)، بەرامبەر بەوہى باومرى پىمەو كۆرەكانم دەرخینىت. سوپاسى برا بچوكە كۆچكردوووەكەم (جەيمس) دەكەم كە بە خۆشەويستى و دىسۆزىيەو بەردەوام لەكاتە سەختەكاندا بەشتگىرىم دەكات.

سوپاسى بىركارەكەم، (پاتى برىتىمان) دەكەم كە ھاوكارىيەكەى و داھىنانە زەرەكانەكەى و جۆش و خرۆشەكەى خۆى ئەم كىتىبەى لە بىرۆكەو تا تەواوبون ئاراستەكردوو. سوپاسى (كارۆل بىدنىك) دەكەم كە لەسەرەتاي نەم پىرۆزىيەو بە

نېلھامبەخشېن يارمەتى داوم. سوپاسى (سوزان مۆلدۆۋ) و (نانسى پېسكى) دەكەم  
بەرامبەر فېدباك و نامۇزگارىيە شارمزاينەكەيان. سوپاسى ستافى (ھارپەرگۈلېنس)  
دەكەم كە بەردەوام ۋەلامى پېويستىيەكانيان داومەتەۋە.

سوپاسى ئەو ھەزاران كەسە دەكەم كە بەشدارى كۆپى پەيوەندىيەكانيان كىردەم.  
چىرۆكەكانيان گىرپاۋمەتەۋە، ھانىيان داوم ئەم كىتېبە بنوسم. فېدباكە ئەرئىزى  
خۇشەۋىستەكانيان پىشتىگىرى كىردەم لە پەرەپىدانى ئەم (نمايشكردنە) ە سادىيە بىز  
پىرۇزمىيەكى ئالۋىزى لەم جۆرە.

سوپاسى كىرپارەكانەم دەكەم كە زۆر خۇمانە قسەى دلى خۇيان بۆ كىردەم و متمانەيان  
بە يارمەتىيەكانەم كىردەۋە لە گەشتەكەياندا.

سوپاسى (ستىف مارتىن) دەكەم كە چىكەمەت و كارىگەرىيە شارمزاينەكەى، لەم  
كىتېبەدا دەدرەۋىشنىەۋە.

سوپاسى بانگەۋازكارەكانەم دەكەم، كە بە دل و رۇح كارىيان كىرد بۆ بەدپەينانى  
(كۆپەكانى پەيوەندى جۇن گىرەى) كە ئەم بابەتەى تيا باسكراۋە تاھى كراۋمەتەۋە و  
گەشەى پىدراۋە: (ئىلى) و (ئايان كۆرن) لە سانتاكروز؛ (دېرامود)، (گارى) و (ھېلېن  
فرانسىل) لە ھۇنۇلۇلو؛ (بىل) و (جودى ئىل برىنگ) لە سان فرانسىسكو؛ (دەپقېد  
ئۇستىفېلد) و (فرىد كلىنەر) لە واشىنتۇن دى. سى؛ (ئەلىزابىت كلىنگ) لە بالىمۇز؛  
(كلارك) و (دوتى بارنىل) لە سىاشل؛ (مىكايل ناچارىيان) لە فۇنىكس؛ (گۇرېا  
مانجستەر) لە لۇس ئەنجىس؛ (دەپقېد فارلۇو) لە ساندىاگو؛ (بارت) و (مىرل جاكۇبنا  
لە دالاس؛ و (ئۇف جۇھانسن) و (ئىۋا مارتىنسۇن) لە ستۆكھۆلم.

سوپاسى (رىچارد كۇھىن) و (سىندى بلاك) لە دىزگى چاپى (بىۋىندۇردىن) دەكەم  
بەرامبەر پىشتىگىرىيە ئاشقانى و راستەقىنەكانيان سەبارەت بە كىتېبى (پىاۋان، ژنان و  
پەيوەندىيەكان) كە بىرۆكەى نوسىنى ئەم كىتېبەى خستەۋە.

سوپاسى (جۇن فېستمان) دەكەم لە ستۇدىۋكانى (ئىريانۇن) بۆ تۆماركردنە دەنگىبە  
شارمزاينەكەى ھەمو كۆرەكانەم و (دەپف مۇرتۇن) و ستافى (كاسىت نىكسپېرنس)  
بەرامبەر پېزانىنە بەردەوامەكانيان سەبارەت بەم بابەتەۋە بەرامبەر خزمەتگوزارىيە  
ئاستىبەرزەكانيان.

سوپاسى ئەندامانى گروپى پىاۋان دەكەم بەرامبەر باسكردنى چىرۆكەكانيان

## پېژنانين ج

بەتا بېت سوپاسى (لېنى ئىيگەر)، (جاكس ئىرلى)، (دايفيد پلاسك)، (كرىس جۇنسى) دەكەم كە فېدباكتىكى زۆر بەنرخيان دامى بۇ پىداچونەۋەى رەشنىسەكەم.

سوپاسى (نارىانا)ى سكرتېرم دەكەم كە بە شىۋەيەكى كاراۋ بەرپرسىارانە لەكاتى نەم پىرۇزمىيەدا ئۆفيسەكەى بەرپۆۋە دەبرد.

سوپاسى پارىزمەكەم (و باپىرە لەخۇگىراۋەكەى منالەكانەم)، (جىفىرى رىفۇلد) دەكەم كە بەردەۋام ئامادە بوۋە.

سوپاسى (كلىفۇرد مگگوئىر) دەكەم بەرامبەر ھاۋرپىيەتییە بەردەۋامەكەى بۇ ماۋەى بىست سال. ھەرگىز ھاۋرپى و دەستەى لەمە باشتىرم نابىت.





نہم کتیبہ بہ راستی یارمہ تی ملیونہا خوینہری داوہ، بہ خوشمہوہ، رہنگہ یارمہ تی  
توش بدات، بہ بن نہم تیگہ یشتنہ نویانہ برواناکہم زیانیکی ہاوسہرگری خوشم  
ہہبواہہ یان باوکیکی نہوہندہ دلسوز بوماہہ بؤ مانلہکانم، ہہمان نہو شتانہی کہ  
بیستوسن سال لہمہوبہر نارہجہتیان دہکردم لہ پہیوہندیہکہمدل لہگہل (بؤنی)  
ہاوسہرمدل، ہہمان نہو گیشانہن کہ نیستاش جارجار سہر ہہلدہدہن، جیاوازیہہکہ  
لہوہدایہ نیستا من پشودریژتر و قایلتر و تیگہ یشتوترم، دہتوانم راستتر قسہکان و  
کاردانہوہکانی ہاوسہرہکہم لیکبہدہمہوہو ہاشتر دہتوانم ہہلسوکہوت بکہم، من  
ہہرچہندہ خوّم بہ شارمزیہکی ہواری جیاوازی نیوان رگہزہکان و پہیوہندیہہکان  
دہزانم، کہچی ہیشتا (بؤنی) و کچہکانم ہہندیک جار بہلامہوہ تہمومڑاوین و لییان  
تیناگہم، نہم کتیبہ لانی کہم یارمہتیان دہدات سہبرو و لیبوردهییمان زیاتر ہہبیت  
نہگہر کہسی بہرامبہر بہو شیوہیہ رہفتار نہکات کہ نیمہ چاوہریکی دہکہین،  
خوشبہختانہ بؤ دوستکردنی پہیوہندیہکی مہزن پیوستیمان بہ کاملبون نیہ.

---

تیگہ یشتن لہ جیاوازی نیوان رگہزہکان یارمہتیان دہدات

سہبرو لیبوردهییمان زیاتر ہہبیت نہگہر کہسی بہرامبہر بہو شیوہیہ

رہفتار نہکات کہ نیمہ چاوہریکی دہکہین.

---

زیادبونی نیگہرانییہکانی زیان و ہواری کارو چاوہروانکردنی زیاتر لہ بارہی  
بہردہوامبونی عیشق و رومانسیبون لہ مالہوہ وایان کردوہ پہیوہندیہہکان بہلای  
زوربہی زوری خہلکہوہ شتیکی قورس بن، تیگہ یشتنیک یاشتر سہبارمت بہوہی

## پېتھه كې بۇ چاپى كاغەز

ھاوبەشەكەت لەكوپو ھاتوو بە دۇنيایىيەو پەيوەندىيەكەتان ئاسانتر دەكەن  
پشودرېزى زياتر بەرامبەر جياوازييەكانمان واتاي قبولکردنى كېشەكان بە شىومىيەكى  
نەرنى ياخود پەيوەندىيەكى بىھەست و سۆز نىيە. لەجياتى ئەو، ئەم خۇگونجاننە  
تەندروستانە لەسەر بنەماي تېگەيشتنى راستەقىنە دامەزراون كە يارمەتيمان دەس  
باشتر لە ھاوبەشەكانمان تېگەين و عاشقانەش رەفتاريان لەگەندا بکەين كە باشترين  
ئىلھاميان پىبەخشىت.

تۆ ناتوانىت و پىويستە ھەرگىز ھەول نەدەيت، كە ھاوبەشەكەت بگۆرېت. ئەم  
كارى ھاوبەشەكە خۆيەتى. كارى تۆ ئەومىيە رېگەكانى پەيوەندىکردن، كاردانەو و  
وئامدانەو خۆت بەرامبەر ھاوبەشەكەت بگۆرېت. بە تېگەيشتنى تازەو، تۆ زىرېن  
و تواناي زياترت دەبىت بۇ گۆرانكارىکردن لە رېيازەكەتدا. پەيوەندىکردنى باشتر، بە  
شىومىيەكى كاراتر وات ئى دەكات بتوانىت ئەو پشەتگىريە بېەخشىت كە دەتەوئىت و  
لەبەرامبەردا سەرکەوتوتر دەبىت لە بەدەستەينانى ئەو پشەتگىريەى كە خۇن  
دەتەوئىت.

بە تېگەيشتنى تازەو، تۆ ژىرېت و تواناي زياترت دەبىت

بۇ گۆرانكارىکردن لە رېيازەكەتدا.

كەسانىكى زۆر كەم چەمكەكانى ناو ئەم كىتېبە بە خراپى بەكاردەھىنن. ئەوان  
نەونە و رونکردنەوكان بەكاردەھىنن بۇ پاسا و ھىنانەو بەرامبەر ئەنجامنەدانى ئەم  
گۆرانكارىيە پىويستانەى كە وا دەكەن پەيوەندىيەكە سەرکەوتوتر بىت. بۇ نەونە، مەن  
باسى ئەو دەكەم كە پىاوان زۆرجار پىويستيان بەومىيە بچنە ئەشكەوتەكەيانەو بۇ  
نەوى بەشى رۆزەكە بارگاوى بىن (شەحن بېنەو) لەگەل ئەوئەشدا ئەمە پاسا بۇ ئەو  
ناھىيىتەو كە پىاوا بە بەردەوامى لە ئەشكەوتەكەدا بىيىتەو. لەلاكەى دېكەشەو، مەن  
نامازە بەو دەمە كە ژنان بەگشتى پىويستى زياتريان بە باسکردنى ھەستەكانيان  
ھەبە بۇ روبەروبونەومى نېگەرانييەكانيان. ئەمە ماناي وانىيە كە ژنان دەتوانن بە  
بەردەوامى چاومرئى ئەو لە پىاوا بکەن ھەركاتىك وىستيان گوئيان ئى بگىرئى تا

ھەر جىيەكياڭ دەۋىت بېلىن.

بەداخەۋە دەكرىت تەنانەت تىگەشتە باشەكانىش بەخراپى بەكاربەنرىن. بۇ  
ئەۋەى باشتىر لە ھاۋبەشەكەت تىبگەيت، بەشۋەيەك رىز لەۋانى دىكە بگريت كە  
بەلايانەۋە گرنگە و بە شۋەيەك پەيۋەندىيان لەگەلدا ئەنجام بەدەيت كە بتوانن لىت  
تىبگەن، ئەۋا ئەم كىتەبە دەتوانىت سودت پى بگەيەنيت.

---

بۇ ئەۋەى باشتىر لە ھاۋبەشەكەت تىبگەيت، بەشۋەيەك رىز  
لەۋانى دىكە بگريت كە بەلايانەۋە گرنگە، ئەۋا ئەم كىتەبە  
دەتوانىت سودت پى بگەيەنيت.

---

لە گەشتەكانمدا كاتىك كە چاۋەرىي فرۇكەكەم، پاخود لەۋكاتەدا كە لە بۇنەيەكدا  
كىتەبەكان ئىمزا دەكەم، ھەمىشە چەند كەپلىك ھەن لىم نىكەمبۇنەۋە چىرۇكى  
ھاۋشۋەيان ھەيە. ئەۋا كەپلانە پىشتىر لەيەكتر جىابوبۇنەۋە دۋاى خويندەۋەى  
(كىتەبەكە) ئىستا بە دلخۇشۋىيەۋە ھاۋسەرگىريان كىرۋەتەۋە. كاتىك كىتەبى (پىۋان لە  
مەريخەۋە ھاتوون و زىان لە فىنۋسەۋە)م نامادە دەكرى، دۋانزە سال لەمەۋبەر، دەمزانى  
كە ئەم كىتەبە پەيۋەندىيەكان دەۋلەمەند دەكات و تەنانەت زۆر كەسش لەسەر كەنارى  
جىابوبۇنەۋە دەگىرپتەۋە، بەلام نەمەمزانى ئەم ھەمۇ كەسە دۋاى جىابوبۇنەۋە دەگەرپتەۋە  
بۇلای ھاۋبەشەكانيان و لەگەل يەكتردا دەست پىدەكەنەۋەۋا دەكەن پەيۋەندىيەكەيان  
سەرگەۋتو بىت.

بە دۇنيايەۋە، ھەندىك كەس ھەن دەلىن كىتەبەكە پەيۋەندىيە پىرگىشەكان  
چارەسەر ناكات، بەلام لە زۆر ھالەتدا بەردەوام دەپن و دەلىن بەپى ھاۋبەشەكەيان  
ئاسودمىترن. زۆرگەس دەلىن خويندەۋەى ئەم كىتەبە دۋاى پەيۋەندىيەكى  
شكىستخواردوۋ يارمەتى داۋن كە لە پەيۋەندىيە شكىستخواردوۋەكانى رابردويان تىبگەن.  
ئىنجا ئەمە ھانى داۋن كە بچولتىن و ئەۋا شارمەزايەشى پىبەخشيون كە بتوانن  
سەرگەۋتوانە خۇشەۋىستى بدۇزنەۋە.

زۆرگەس ئەم كىتەبە تەنبا بۇ دەۋلەمەندكرىنى چۇنايەتى پەيۋەندىيەكەيان  
دەخويندەۋە. بە دۇنيايەۋە، گەلىك زانىارى نويت دەداتى كە يارمەتيت بدەن

پەيوەندىيىكر دىنەكەت بەرەوېش بېھىت و لە بەدەستەينانى ئامانچە تاكەكەسىيەكاندا  
سەرگەوتوتر بېت. تەنانەت ئەگەر يەك بىرۆكەش يارمەتيت بدات لە ھاوبەشەكەت و  
ھاوړېكەت، ھاوکارەكەت و منالەكەت تىبگەيت و پشگىرى بگەيت، ئەوا بە دنىاسىيەو  
دەھىنېت كاتى بۇ تەرخان بگەيت و بايەخى بىبەيت. گۆرانىكى بچوك بەلام گىرگ  
دەتوانىت كاريگەرى درىزخايەن و دراماتىكى دروست بگات.

سەر لەوهدايە ھەمان ئەو بىرۆكانەى كە پەيوەندىيەكى تەندروست دەولەمەند  
دەكەن يارمەتى كەپلەكانىش دەدەن كە بەسەر كىشە سەختەكاندا زال بېن. ئەم كىتبە  
راستەوخۇ روبەروى كىشەكانى "پەيوەندىيە سەرنەگەوتووكان" نابىتەو بەلام  
گۆرانكارى نوئ لەرىگەى پەيوەندىكر دن و لىكدانەوئى رەگەزى بەرامبەر دروست  
دەكات. بەم تىگەيشتنە نوئىيەو، پەيوەندىكر دن بە شىوہىيەكى ئوتۆماتىكى گەشە  
دەكات. بە ھەستكر دن بە ھاوکارىيەكى زياتر، ھىوا زىاد دەكات و پاشان زۆرجار  
خۆشەويستى دەست بىدەكاتەو. بە خۆشەويستى و پەيوەندىكر دىكى باشەو زۆربەى  
كىشەكان، تەنانەت "كىشە گەورەكان" ىش، دەكرىت چارەسەر بكرىن. ئەگەر يەگەمجار  
روبەروى كىشە بچوكەكان بېينەو، ئەوا كىشە گەورەكان ھەندىك جار خۇيان  
دەرەوينەو، ياخود بە ئاسانى چارەسەر دەبن.

---

ھەمان ئەو بىرۆكانەى كە دەتوانن پەيوەندىيەكى تەندروست  
دەولەمەند بگەن دەشتوانن يارمەتى كەپلەكان بەدەن بەسەر  
كىشە زۆر سەختەكاندا زال بېن.

---

لە ماوئى ئەو بىست سالدە كە بىرۆكەكانى ناو ئەم كىتبەم وتۆتەو، شىوازى  
گەياندەكە پەرى سەندوو، بەلام بىرۆكە سەركىيەكانى ئەم كىتبەنە ھىشتا  
سەرچاوەكەن. لەبرى ئەوئى بەشى دىكە بخەمەسەر ئەم كىتبە، كارم لەسەر ئەو  
كردوو كىتبى زياتر لەسەر بىرۆكە سەركىيەكانى ئەم كىتبە بنوسم. دەتوانىت ئەم  
كتىبە وەكو ئەلفوبى تىگەيشتن و پەيوەندىكر دن لەگەل رەگەزى بەرامبەر دابىنىت.  
پاشان دەتوانىت ئەم بنەمايانە بۇ ھەمو جۆرە پەيوەندىيەكان و لە ھەمو تەمەنە

## ر پېښه كې بۇ چاپى كاغەز

جياوازه كاندا جېبە جى بگەيت.

لە كىتېبە كانى دواتر مەدا لەسەر چۆنىتى بىادە كىردى بىرۈكە كانى (پىاوان لە مەريخەو ھاتون و ژنان لە قىنۆسەو) رۆشتوم لە بوارە جياجيا كانى ژياندا كە مەسلەى تىگەشتىن لە جىندەر رۆلى سەرەكى دەبىنىت.

• سەبارەت بە دۆزىنەو ەى خۆشەويست و پەيوەندى خۆشەويستى و پىكەو ەى ژيان و پىرۆسەى دەستگىراندارى كىتېبىكم نوسىو بە ناوئىشانى (مەريخ و قىنۆس لە پەيوەندى خۆشەويستىدا).

• سەبارەت بە پەيوەندى درىژر خاپەن و ھاوسەرگىرى، كىتېبى (مەريخ و قىنۆس پىكەو ەى تا ھەمىشە) م نوسى.

• سەبارەت بە نەينىسە كانى سىكىسى مەزن، كىتېبى (مەريخ و قىنۆس لە ژورى نوستىندا) م نوسى.

• بۇ ئەو كەسانەى كە بە قۇناغى چاكبونەو ەى دواى لەدەستدانى خۆشەويستىدا تىدەپەرن، چ بەھوى پىچراندنى پەيوەندى، يان جياپونەو ەو بوبىت ياخود بەھوى مردنەو، كىتېبىكم نوسى بە ناوى (مەريخ و قىنۆس دەستپىگردنەو لەسەرەتاو).

• بۇ ئەو كەسانەى لە پەيوەندىپەكى تەندروستدان و ھىواخوازن ئەو پەيوەندىپە باشەيان بپارىزن و خۆشەويستىپەكەيان گەشەپىدەن، كىتېبى (پىاوان لە مەريخەو ەى ھاتون و ژنان لە قىنۆسەو/ كىتېبى رۆژەگان) م نوسى كە لە زنجىرەپەك وتارى كورت پىك ھاتو ەو بۇ ھەمو رۆژەگانى سال.

• بۇ ئەو كەپلانەى كىشەى سەختىريان ھەپە ەك ناپاكى، توندوتىژى، ئالودەبون بە ھۆشپەرەكانەو ەى كىتېبى (مەريخ و قىنۆس .. لە خۆشەويستىدا) م نوسى.

• بۇ ئەو داپك و باوكانەى كە دەيانەوئىت بە شىو ەپەكى كاراىر پەيوەندى لەگەل مەريخى و قىنۆسىپە بچوكەكانىاندا بگەن، كىتېبى (مىالان لە بەھەشتەو ەى ھاتون) م نوسى.

• بۇ ئەو كەسانەى دەيانەوئىت لە رىگەى شارەزاى پەيوەندىكردن لەسەر بىنەماى جىندەر پىش بگەون، كىتېبىكم نوسى بە ناوئىشانى (چۆن ئەو شتەى كە دەتەوئىت لە كارەگەتدا بەدەستى بھىنىت).

• بۇ ئەو كەسانەى كە بەدەست نەخۆشى جدىپەو ەى دەئالئىنن و دەيانەوئىت لە

رېڼگى شارمزاى و تهكنيكهكه كردارىيهكانى خۇچارهسهرگر دنهوه تواناى پېنويسن بهدمست بهينن، كتيبى (موعجزهكان بۇ مەريخ و فينؤس) م نوسى.

• بۇ نهو كهسانهى سهركهوتنى تاكهكهسىي گهورهترىان دهويت، كتيبىكم نوسى بهناوى (چون نهوهى دهنهويت بهدهستى بهينيت و نهوهى بهدهستى دهينيت بتهويت).  
• له كۇتاييشتا، له وهلامدا بۇ ليكولينهوه تازهكانى بوارى جياوازييه هورمونيهكان و ههروهها پېكهاتهى ميشك، كتيبىكم نوسى به ناوى (چارهسهره خوراكى و ومرزشىيهكانى مەريخ و فينؤس). تيگهيشتن له جيندهريش راستهوخۇ پەيوهندي ههيه به تهنروسيمان، دلخوشيمان، كيشمان و توانامان بۇ پاريزگار يكردن له هورمونيهكانى خۇشهويستيهكى بهردهوام.

نوسينى نهو كتيب به جياوازانه گهشتيكي سهرنجراگيش بون بۇ من، چونكه وهك شارمزا بهك له بوارى جياوازييهكانى نيوان پياو و ژندا، ههميشه شتى زياتر ههيه فيرى ببين. نهك تهنيا شيوازهى پەيوهنديكر دنهكهمان جياوازه، بهلكو ميشكمان، هورمونيهكانمان، كاردانهوهمان بهرامبهه نيهكرانى و پيوستيه خوراكييهكان و داواكاريه ومرزشىيهكانيشمان جياوازن. سال لهدواى سال ليكولينهوهى زياتر بلاو دهكرينهوه كه نهو تيگهيشتنه بنهههتي يانه پشتر است دهكه نهوهو زياتر بلاوى دهكه نهوه.

سرؤڤ تا رادهيهكى زؤر لهسه نهزمونهكانى هاوبهشهكهى

رادييت كه هههچهنه بچوكن بهلام بهردهوامن.

بههچ تيگهيشتن لهوهى پياوان و ژنان دهبيت جياواز بن، نارهزوو دهكهين بليين نابيت پياوان "بهوشيوهيه" بن و ياخود نابيت ژنان "بهوشيوهيه" كاردانهوه بكهن. ههنديك كهس بهلايانهوه ناساييه كه بليين ژنان و پياوان وهك يهكن، بهلام نهوه ناواقعييه و لهراستيدا شتهكان خراپتر دهكات. كاتييك چاوهروانى له هاوبهشهكانمان دهكهين كه زياتر له نيمه بچن، نهوا به شيويهكى نوتوماتيكي نهو پهمامهيان دههينى كه نيستا زؤر باش و گونجاو نين. "تؤ وهكو پيوست باش نيت" به دنياييهوه

پەيامىكى خۇشەويستانە نىيە، تەنانەت ئەگەر ئەكەتتى بىرگىرەنەو لەو پەيامەدا زۇر عاشقىش بىت.

ژنان بەتايىبەتتى كاتىك بەرنامە دادەپىژن بۇ گەشەپىندانى پىاو ھەست بە گەرمىيەك و بە خۇشەويستىيەك دەكەن. بە دۇنيايىيەو ھەست كە خۇشەويستى ژن دەتوانىت ئىلھام بە پىاو بەخىشەت بىت بەو شەتە كە دەتوانىت، بەلام ئەنجامدانى ئەم گۇرەنكارىيە كەوتۇتەو ھەست پىاو بەكە. كارى ژنەكە بىرىتىيە لە گەپاندانى خۇشەويستىيەكە بەشەوئەك كە بەراستى يارمەتتى پىاو بەكە بەدات. بە دۇنيايىيەو ھەمان شەتە بۇ پىاو بەراستە. كارى پىاو نىيە ژنەكە چاكتە بىكات. ژنەكە پىوئىستى بە "چاكتەنەو" نىيە. زۇرەي كات ژنەكە تەنبا پىوئىستى بە تىگەشەت و سۆزىكى زىاتە و دووبارە دلى گەرم دەبىتەو و چاوتەكەنى دووبارە گەش دەبىتەو.

ھەر لە گۇنەو زانىومەنە كە پىاو و ژنان جىاوازن، بەلام تا كاتى بىلەوئەو (پىاو لە مەرىخەو ھاتون و ژنان لە فەنۇسەو) زۇرەي خەك بە چاكتە ھالى ئەبەوئە لە جىاوازيەكەمان لەبەر رۇشەنەيەكە ئەرەننى و بە شەوئەكە واتا بىخەشەت.

لەم كاتە مەزەيەدا، كە ئەمە يەكەمجارە ژن و پىاو شەبەشەننى يەكتە كاردەكەن و لە جاران زىاتە خۇشەويستە و ھۆگرەي لە مەلەو دەخوازن، ئەم تىگەشەتە نوئە زۇر گەنگە. ئەمە، بەبى رەنگەيەكە ئەرەننى بۇ لىكەنەو كاردەنەو جىاوازيەكەمان، رەنگە بە ئاسەننى بىكەوئە لۆمەكەرنى ھەبەشەكەمان سەبارەت بە كىشەكەن ھەك لەوئە لۆمە شەوئەكە خۇمان بىكەن. چاوتەوئەكەن يەخود داواكەرنى ئەوئە پىاو و ژنان بەيەك جۇر بىرگەنەو، ھەست بىكەن، كاردەنەو بىوئەن و ھەلام بەدەنەو تەنبا بەرەو شەكتە و بى ئومىدەت دەبات لە پەيەندەيەكەتەدا.

رەنگە بە ئاسەننى بىكەوئە لۆمەكەرنى ھەبەشەكەمان

سەبارەت بە كىشەكەن ھەك لەوئە لۆمە شەوئەكە خۇمان بىكەن

تىگەشەتە و نەمە جۇراوچۇرەكەنى كىتەبى (پىاو لە مەرىخەو ھاتون و ژنان لە



فېمىسەۋە يارمەتېمان دەدەن گە لە بەر رۇشنايىيەكى نەرىنى دا لە جىاۋازىيە باۋەكەنى  
بىۋىمان تىگەن. نەمە ماناي وانىيە ھەمو خەنك جىاۋازىيەكان رىنك بەو شىۋىيە  
مىن نامازدە بىرگەدون نەزمون دەكەن. بە دىنبايىيەۋە كەس لە كەس ناچىت. بەلام لە  
جەمە روپەگەۋە زۆربەى پىاۋان چەند خەسلەتلىكى ھاۋبەشيان ھەيە كە زۆربەى ژنان  
ئېنى تىناگەن. ژنانىش ھەندىك خەسلەتلىك ھەيە كە بەلاى پىاۋانەۋە واتايان نىيە.  
نېستە دىتۋانېن باشىر لەيەكەتلى تىگەن و كاتىكىش كە ھاۋبەشەكەمان شىتىكى  
بىر دەجىت زۆر بە سەختى مامەنەى لەگەندا نەكەن.

نەو جىاۋازىيانەى جەختىان لەسەر دەكەم بە دىنبايىيەۋە بەربلاۋن، بەلام  
ھەلاۋىرىش ھەيە. بەگشتى، نىزىكەى ۱۰% ى ژنان خۇيان لەۋەدا دەبىننەۋە كە لە  
مەرىخەۋە ھاتىن. نەمەش بە كورتىيەكەى دەگەرپتەۋە بۇ ئەۋەى ئەم كەسانە بە  
رېزىيەكى زىاتىرى ھۆرمۇنى (تىستوستېرون) ۋە لە چاۋ ژنانى تىردا لە دايىكبون. تەنانەت  
لەم ھالەتەندا، ئەم ژنانە ھىشتا ھەمو ھۆرمۇنە مېنىنەكانى سىكپىرى و مىنالبونيان  
ھەيە. بۇ ئەم ژنانە، ئەم كىتەبە زۇر جار ۋەك باسكردىنك ۋايە كە يارمەتىيان دەدات  
بىۋىستىيە مېنىنەكانىيان بدۆزنەۋە و پىشتىگىرى و رېگەيان پىدەبەخىت بايەخ بە  
لايەنە مېنىنەكەيان بدەن. كاتىك پىكەۋە باسى ئەم جىاۋازىيانە دەكەن لەبىرت بىت مىن  
نالېم ژنان و پىاۋان دەبىت چۇن بىن. مىن ھەر تەنبا نامازە بۇ ئەۋە دەكەم كە چۇن و  
لەبەرجى پىاۋان و ژنان بەگشتى بە ھەلە لەيەكەتلى تىدەكەن ئەگەر ئەم جىاۋازىيانە  
بەركەون.

كاتىك پىاۋان و ژنان ماۋىيەكى دىرېز زگورتى بىن، جىاۋازىيەكەيان ھەندىك جار  
نەۋىندە دىارپىكراۋ نىن. ئەم جىاۋازىيە باۋانە بەگشتى لەۋكاتەدا دەردەكەون كە ھۆگرى  
پەكەتلى بوبىن. پىكەۋە مىنالبان ھەبىت، ياخود لەۋكاتەدا كە لەزىر نىگەرانىيەكى زۇردا  
بىن. سەردىرى جىاۋازىيە جىندەرىيەكان، زۆرىك لە جىاۋازىيەكانمان پەيۋەندىيان بە  
كەسنىتى و سىۋىتى تاكە كەسىيە بىن ۋىنەكەى ھەريەكىكمان و ھەروەھا كارىگەرپە  
كۆمەلەپەتسىيەكانى خىزان و كۆمەلگەمانەۋە ھەيە. ئەم جىاۋازىيانەى نىۋان ژن و  
پىاۋ كە تەركىزىيان دەخەمە سەر بە شىۋىيەكى سەرمەكى بەھۋى جىاۋازى مىشك و  
ھۆرمۇنەكانەۋەپە.

نەم جياوازييه جيتدمى يانە بەگشتى لەوكاتەدا دەردەكەون  
كە ھۆگىرە بەكتىر بوبىن، پېڭكەو مەنالىان ھەبىتت، ياخود  
لەوكاتەدا كە لەژىر نېگەرانىيەكى زۇردا بن.

نەم كىتېبە روبەروى ھەمو جۆرە جياوازمەكانى كېشەى مەسەلەكانى پەيوەندى  
نابىتەو ھەو چارەسەريان بۇ نادۇزىتەو ھە. بە دۇنيايىيەو زۆر كېشە ھەن لە  
پەيوەندىيەكاندا كە ھېچ پەيوەندىيەكان نىيە بە تېگەشتىن لە رەگەزى بەرامبەر.  
بەلام تەنەت نەم كېشانەش، ھەك ئالودە بون بە ھۆشبەرمەكان و خواردنەو  
كەولپىيەكان و پەيوەندى دەرەو ھىزان و ناپاكي، خەمۇكى و نەخۇشى، لەگەل  
جياوازييه ناكۆكەكان و كەموكۆرىيەكانى كەسىتتى، ھەمويان بە شىوہىيەكى دراماتىكى  
بەھوى تېنەگەشتەو ھە رەگەزى بەرامبەر ئالۇزتر دەبن. تەنەت لەكاتى نەم كېشە  
گەورانەشدا، بەھوى يەكەمجار بە پەيوەندىكردنى باشتر و بايەخدانى زىاترەو ھە كېشە  
بچوكەكان چارەسەر بىكەين، دلمان دەكرىتەو ھە وەرچەرخانى ئەرېنى و بەھىز دەتوان  
روبەن.

بىست سالى لەمەوبەر، كاتىك دەستەم كەرد بە پەرەپىدان و وتەو ھى نەم بېرۆكانە،  
بېرۆكەكان زۆر جېگەى مشتومرېون، بەلام نەمېرۆكە لە كۆمەلگەماندا بەگشتى  
ھەمويان كۆكىن لەسەريان و لە ھەمو قۇناغەكانى خويندن و ھەروەھا لە رىۋرەسمە  
رۇخىيەكانىشدا ئامازەيان پىدەكرىت. مەن لە رېگەى راوېزكردن بە ھەزاران ژن و  
پياو ھەو گەيشتە نەم نەجامە. بە بەردەوامى، ژنان ھەمان ئەو سكالايانەيان بەرامبەر  
پياوان و ھاوسەرەكانيان ھەبو. نەم سكالايانە زۆر جياواز بون لەو سكالايانەى پياوان  
دەيانكرد. پياوان زۆرجار سكالايان ئەو ھەبو: ژنەكە شتىكى زۆر بچوك گەورەدەكات؛  
ژنەكە كاردانەو ھى زىاد لە پىويست نەجام دەدات؛ ژنەكە سېكس رادەگرىت؛ ياخود  
ژنەكە ئالۇجىكىيە. ئىنجا كاتىك پياو ھەكە داواى جيابونەو ھى دەكرد لىدوانە باو ھەكى  
برىتى بو لەو ھى "ھەرچىيەك بىكەم ژنەكە دلى خۇش نابىت". بە دەگەن گويم لى  
بوو ھە ژن ئەمە بلىت. لەبرى ئەو ھە، ژنان زۆرجار سكالاً دەكەن دەلېن: پياو ھەكە گوئ

## پیتشەکی بۆ چاپی کانغز

ناگرېنت: پیاووه که نامادهیی نییه؛ پیاووه که چیتړ رو مانسی نییه؛ رو خوش نی  
له که لندا، سوزی که م بۆته وده یاخود خو په رسته. کاتیک ژن بیر له جیابونه وده دکانم  
ده نیت، "بهر دموام هر من دمه خشم، به لام له بهرام به ردا هیچ ودر ناگر موه. نیست  
هیچم نه موه بیبه خشم". نه مه هاواریکی دوری تور په ییه سهره کی یه که ی پیاووه  
ژنه کی دلخوش نییه و له نه نجامدا پیاووه که چه ز دهکات واز بهینیت.

پیاوان زوچار سکا لایان نه ویه که ژنان شتی زور بچوک  
که وړه دهکات، ژنان سکا لایان نه ویه پیاوان گوین ناگرن!

لهکاتی تور مبون و نیگه رانی یاخود بی هیوایی دا، به له یاد بونی نه وده که پیاوان له  
مهریخه وده هاتون و ژنانیش له هه ساره ی فینو سه وده، له بری نه وده بیر له وده بکه یته وده ی  
هاو به شه که ت یاخود په یومندی به که تان کیشیه کی هیه، نه وده ده توانیت بکه یته نم  
نه نجامه ی که لیکدانه وده هه له بۆ بارودوخه که ده که یت. دواتر له ریگه  
لیکدانه وده یه کی ورد تر وده ده توانیت گۆرانکاری له کرداره کان و وده لامدانه و ده کانتدا بکه یت  
به وده ش ده توانیت ورده ورده بریکتی زیاتر له و شتانه به ده ست بهینیت که به لاند  
مه به ستن.

بۆ نمونه کاتیک پیاو دووره پهریزه، ژن له بری نه وده واه دابنیت که پیاووه  
بایه خی بی نادات یاخود لکی تور په ییه، ژن ده توانیت گریمانه بکات که پیاووه که با  
نرینزایی نه و روژه کیشیه هه بوه و روژه که ی له نیگه رانی دا به سهر بر دوه و خه ریک  
چاره سهر کردنیتی. به م تیگه یشته وده ژنه که نیگه رانی نامینیت و ده زانیت که بیویست  
دهکات ماو ده یه کی بداتی پیاووه که له "نه شکوه ت" که یدا به سهری ببات و دواتر بیته و  
دهری. یاخود کاتیک ژن باسی کیشیه کانی نه و روژه دهکات، پیاووه که له بری نه وده و  
دابنیت که ژنه که به شوین چاره سهر دا دمه گریت و نه میش چاره سهری بۆ بخاته را  
پیاو ده توانیت بزانتیت که ژنه که ته نیا بیویستی به هسه کردنه له باره ی نه و روژه وده  
له نه نجامدا ژنه که هست به باشر بون دهکات. به م تیگه یشته وده، پیاووه که نازاد دهینیت  
که پشوبدات و گوئی ل بگریت به بی نه وده به پیدانی چاره سهر، هسه کانی بی بگریت

وھك له ھەردوو نمونەكەدا باس كرا، ئەگەر بزانين چى له گۆرئىيەو پېويستە چى بىكرېت، ئەوا پەيۋەندىيەكان زۆر ئاسانتر دەين.

ئەم كىتېبە زۆر يارمەتيدمرە چونكە بە كورتىيەكەى يارمەتيمان دەدات بە باشى لىكدانەوۈ بۇ بارودۆخەكە بىكەين. دواى خويندەنەوۈ چەند لاپەرەيەك دەست دەكەيت بە پىكەنين بەرامبەر ھەلەكانى خۆت. بەم كاردانەوۈ رۇحسوكە، بەلاتەوۈ ئاسانتر دەبىت كە پشو بدمىت و ھەلەكانى خۆت ياخود ھى ھاوبەشەكەت زۆر بە جدى وەرنەگريت. كاتىك وشيار بويىنەوۈ، بەلامانەوۈ ئاسان دەبىت كاتە خۇشەكان و چۆنىتى و خەسلەتەكانى كەسىكمان لەبىر بىمىنىت وھك لەوۈى جەخت بىكەينە سەر لايەنە نەرنىيەكانى. ئەوۈش مەسلەيەكى ئاسودە بەخشە كە بزانيت كىشەكانت لە كىشەى خەلكانى دىكە دەچىت. زۆركەس پىم دەلئىن لەوۈ دەچىت من بەدوايانەوۈ بوبم و گويم لە ئاخوتنەكانيان گرتىت.

كاتىك كە لىكدانەوۈيەكى دروست بۇ بارودۆخەكە دەكەين

بۆمان دەردەكەويت نىجگار نەوۈندەش خراپ نەبوۈە كە بىرمان لىن كىردۆتەوۈ.

زۆرجار لە گەشتەكانمدا، ژنىش و پياويش دىن بۇ لام و دەلئىن: "ئۇھ، تۇ كىتېبەكەت نوسىوۈ." پىى دەلئىن "كىتېبەكە" چونكە ئەوۈ ئەو كىتېبەيە كە جار لەدواى جار ئامازەى پىدەكەنەوۈ. ھىوام وايە دواى ئەوۈى ئەم كىتېبە دەخوينىتەوۈ جار لەدواى جار ئامازەى پى بدمىتەوۈ. ناواقىيەيە ئەگەر وا بىرىكەيتەوۈ كە لە چەند رۆژىكى كەمدا دەتوانين زمانىكى تەواو جياواز فېر بىين. بەھەمان شىوۈ، شتىكى ناواقىيەشە ئەگەر وا دابىن دواى يەك دوو خويندەنەوۈ ھاوبەشەكەت يان خۆت دەتوانن وردەكارىيەكانى جياوازيەكانمانت بىر بىمىنىت. ئەم كىتېبە بەكاربەينە بۇ ئەوۈى رىگە بە خۆت ياخود بە ھاوبەشەكەت بدمىت بەرامبەرەكەتان بە سەختى وەرنەگرن و بەم جۆرە ئەم كىتېبە بۇ دروستكردى خۇشەويستى زياتر لە ژياندا بەكار دەھىنىت. لەسەروو ھەموشيانەوۈ، خۇشەويستى برىتییە لە بەخشين و ھاوسۆزى و لىبوردن. ئەگەر ئەم تىگەيشتانە دلت بە كراومىي بەيئەنەوۈ، ئەوا تۈانىويانە ئەركەكانيان جىبەجى بىكەن.

دوانزە سال دواى نوسىنى (پياوان لە مەريخەو ھاتون و ژنان لە قىنۇسەو)،  
شادمانىيەكى مەزنە كە دەبينم چۆن ئەم بىرۆكانە يارمەتى مليۆنەھا ژن و پياوى  
جىھانيان داو. لەروپەكەو، وەكو باوكىك شانازى دەكەم كە بە منالەكانى دەنازىت،  
لەروپەكى دىكەو ھەست بە شەرفمەندىيەكى گەورە دەكەم. ھەمو رۆژىكى ژيانم بە  
وتەو پىزانىنى ئەو كەسانە دەولەمەند دەبىت كە ئەم بىرۆكانەيان خويندۆتەو  
سوديان لى بينيون. من سوپاسگوزارترم و سوپاستان دەكەم كە دلتان كردۆتەو بۆ  
ئەو ھى ئەم بىرۆكانە لەبەرچاو بگرن وەك رىنشان دەرىكى بەسود لە گەشتەكەتاند  
بەرەو بەخشىن و وەرگرتنى خوشەويستى. جىهان بە دلتايىيەو پىويستى بەمەيە.  
سوپاس كە رىگەتان دام ئەم گۆرانكارىيە لە زىانتاندا بەدى بەينم و ھىوادارم  
ھەمىشە لە خوشەويستىدا گەشەبكەن و ھەمو رۆژىك ھەست بە مەزنى بكەن. ئىو بە  
دلتايىيەو شاپستەى ئەمەن.

چۆن گەرى

۱۲ى حوزەيرانى ۲۰۰۳

مىل فالى، كالىفورنيا



ههفته يهك دواى نهوهى (لاورين)ى كچمان له دايكبو، (بؤنى)ى هاوسهرم و من به تهواوى ماندوبوين. هه مو شهويك (لاورين) خه بهرى دهكردينهوه. (بؤنى) نهشتهرگهري بؤكرابو، ههروهه دهزمانى نازارى دهخوارد. به زهحمهت دهپتوانى بىروات بهرپوه. دواى نهوهى ماوهى پينج رۆژ له مالهوه مامهوه بهديار ژنهكه مامهوه، گه پامهوه سهر كارهكهه. وامدزمانى (بؤنى) بهرهو باشبون دهچيت.

كاتيك له مال نهبوم خه بى نازارى لى بىرايو. لهبرى نهوهى تهلهفونم بؤ بكات بؤ فهرمانكهكهه، داواى له يهكيك له براكانم كريدبو، كه سهردانى دهكرد، ههنديك خه ب بكرپيت. كه چى براكهه خه بهكهى نهبردبو. له نه نجامدا، (بؤنى) هه مو رۆژهكهى به دهه نازارهوه به چاوديريكردنى مناله تازه له دايكبوكهى بهسهربردبو. من نه مددزمانى رۆژيكي نهوهنده سهختى بر دوته سهر. كاتيك گه پامهوه مالهوه زۆر نارهحهت بو. من به ههله له نارهحهتى يهكهى تىگهيشتم. وامزمانى له داخى من وادهكات.

وتى، "من له بهيانى يهوه به دهه نازارهوه تلاومه تهوه .. خه بى نه مابو. نازارم دهچهشت و كهسيش نه هات به لامهوه!"

من به بهرگريكردنهوه وتم، "بؤچى تهلهفونت بؤ نه كردوم؟"

وتى، "داوام له براكهت كرد، به لام له بىرى چوا ههر چاوه پى بوم بگهريتهوه. ناخر چى بكهه؟ به زهحمهت دهتوانم ههنگاو بنيم. ههست به بى كهسى دهكهه!"

لهه خاله دا من تهقيمهوه. خو م نهو رۆژه تهحهمولم كهه بو. لهوه توربه بوم كه (بؤنى) تهلهفونى بؤنه كردبوم. لهوه بىزار بوم كه هيج ناگام له مهسهلهكه نه بووه و نه مزانيوه چهن نازارى چهشتوه كه چى لؤمهى دهكردم. دواى نهختيك شه رهسه،

بهره و دمرگاکه چوم. من ماندوبوم، بېزاربوم و بهشی خۆم بېستبو، هەردوگم  
گەشتبو تینمان.

ئینجا شتیک رویدا گە ژيانی گۆریم.  
(بۆنی) وتی: "بۆسته، تکایه مەرۆ. من ئیستا له هەمو کاتیک زیاتر پېویستیم بـ  
تۆیه. ئازارم زۆره. چەند رۆژیکه نەخەوتوم. تکایه گویم ئی بگره."  
چرکە ساتیک وەستام گۆی بگرم.

وتی: "جۆن گره، تۆ هاوړی نیومړنیت! هەتا (بۆنی) یه ئیسک سوک  
خۆشەویستهگەم لەگەڵدايت، بەلام هەر که وا نەمام، ریک بهره و دمرگاکه دەرۆیت."  
ئینجا راووستا و چاوەکانی پېبون له فرمیسک. گە دەنگی گۆرا وتی: "ئیستا ئازارم  
هەیه. هیچم نی یه بیبەخشم، ئیستا ئەو کاتە یه گە ئەوپەری پېویستیم بێته. وەرە بۆ  
نێره و بگره. پېویست ناکات هیچ بلێیت. تەنیا پېویستم بەو یه هەست بکەم باوەشت  
پیاگردوم. تکایه مەرۆ."

چوم و به بێدەنگی باوەشم پێداکرد. دەستی هینا به قۆلدا. دواى چەند خولەکیك،  
سوپاسی کردم گە به جیم نەهیشت. پێی وتم گە تەنیا پېویستی بەو یه هەست بکات  
گە دەیکەمە باوەش.

لەوساتەدا ئیتر مانا راستەقینەگەى خۆشەویستیم بۆ دەرگەوت، خۆشەویستی بـ  
مەرج. من هەمیشە خۆم وەك كەسێكى عاشق بېنیوه. بەلام (بۆنی) راستی دەکرد. من  
هاوړی نیومړی بوم. گە جوان و دلخۆش بوایه، خۆشم دەویست. بەلام ئەگەر ناپهەلت  
و بېزار بوایه، هەستم دمرگەم لۆمە دەکریم و ئینجا یان دەرگەوتەم مشتومر لەگەڵدا  
یاخود خۆم دوردەخستەوه.

ئەو رۆژه، یه گەمجاربو، جیئ نەهینم. مامەوه، و هەستێکی زۆر خۆشی دامی.  
سەرگەوتو بوم چونکە لەو کاتەدا گە ئەو زۆرترین پېویستی پیم بو من توانیم  
خۆشەویستی پێ ببەخشم. ئەمە هەستی خۆشەویستی راستەقینەى دامی. بایەخدا نە به  
کەسێکی دیکە. نامادەبون لەو کاتەدا گە پېویستی بێته. کاتیک گە رینگەگەم نیشاندا  
سەرم سوپا لەو ی پشگێرکردنی هاوسەرگەم کاریکی چەندە ئاسانە.

چۆن بێشتر ئەمەم نەدەزانى؟ ئەو تەنیا پېویستی بەو یه من بچم و باوەشی پێدا  
بکەم. ژنێکی دیکە بوایه هەر به غەریزه دەیزانى (بۆنی) پېویستی به جی یه. بەلام من



وہکو ہیاویک نەمدەزانی بەرکەوتن، گردنە باوەش و گوئی لیگرتن نەوہندە گرنگن بۆی. بە زانیانی ئەم جیاوازییانە رینگەپەکی نوئی فیربوم بۆ پەیوەست بون بە ھاوسەرکەمەوہ. ھەرگیز بپروام نەدەکرد دەتوانین وا بە ئاسانی گێشەکان چارەسەر بکەین.

لە پەیوەندیەکانی جارائەدا، من لە کاتە سەختەکاندا دەبومە کەسیکی بێدەربەست و ناخۆشەویست، بە گورتی پەکەئە لەبەرئەوہی نەمدەزانی دەبیئت چی بکەم. لەئەنجامدا، ھاوسەرگیرییەکەئە یەکەمجارم زۆر سەخت و بەئازار بو. ئەم روداوہ لەگەڵ (بۆنی)دا نیشانی دام کە چۆن دەتوانم ئەم شیوازە بگۆرم.

ئەم روداوہ ئیلھامی بپەخشیم ماوہی حەوت سال لیکوئینەوہ بکەم بۆ پەرەپێدان و پوختەکردنی زانیارییەکانم سەبارەت بە پیاوان و ژنان لەم کتیبەدا. بەھۆی فیربونی چەمکە زۆر کردەنی و تاییبەتەکان سەبارەت بە چۆنییەتی جیاوازی ژنان و پیاوان، لەپر بۆم دەرکەوت پێویستی نەدەکرد پەیوەندییەکەم نەوہندە سەخت بیئت. بەم زانیارییە نوئیەوہ سەبارەت بە جیاوازییەکانمان، (بۆنی) و من توانیمان بە شیوەیەکی دراماتیکی پەیوەندیکردنەکانمان بەرەوپێش ببەین و زیاتر چیژ لە یەکتەری وەرگیرین.

بە بەردەوامبون لەسەر دیاریکردن و شۆڤەکردنی جیاوازییەکان رینگەئە تازەمان دۆزییەوہ کە ھەمو پەیوەندییەکانمان باشتر بکەین. شتی ئەوتۆ لەسەر پەیوەندییەکانمان فیر بوین کە دایک و باوکمان ھەرگیز نەیانەزانی ئەگینا فیریان دەکردین. کاتیئە دەستم کرد بە باسکردنی ئەم زانیارییانە بۆ ئەو کەسانەئە راویژیان بپەدەکردم، پەیوەندییەکانی ئەوانیش دەولەمەند بون. بە واتای وشە ھەزاران کەس لەوانە، کە دەھاتنە گۆرەکانی کوئابی ھەفتەئە منەوہ بینوویانە کە پەیوەندییەکەیان لە ماوہی شەویئەدا وەرچەرخانەئە دراماتیکی بەسەردا ھاتووە.

حەوت سال تێپەری و ھیشتا رەبەن و کەپلەکان باسی سووہ سەرکەوتووہەکانی دەکەن. وێنەئە کەپلە دلخۆشەکان و منالەکانیانم پێدەگات، بە نامەئەکەوہ کە سوپاسم دەکەن چونکە ھاوسەرگیرییەکەیانم رزگارکردووہ. ھەرچەندەخۆشەویستی پەکەیان ھاوسەرگیرییەکەئە رزگارکردووہ، بەلام ئەگەر تێگەشتیکی قولتریان سەبارەت بە رەگەزی بەرامبەر بەدەست نەھێنایە، دنیام جیا دەبۆنەوہ.

(سوزان) و (جیم) ماوہی نوو سال بو ھاوسەرگیرییان کردبو. وەکو زۆربەئە کەپلەکان

بە خۇشەويستى دەستيان پىئىگىردى، بەلام بە تىپەربونى چەند سائىك وردە وردە ناپەحەتى و بىئومىدىيان زىاتىر بو، ھەستو سۆزىيان لەدەست داو بىپارىيان دا جىيابىنەو. لەگەل ئەوھىدا، پىش ئەوھى جىيابىنەو، بەشدارى كۆرى پەيوەندىيەكانى كۆتايى ھەفتەى منيان كىرد. (سوزان) وتى، "ھەمو شتىكمان تاقى كىردۆتەو بە ئەوھى ئەم پەيوەندىيەمان سەرگەوتوبىت. بەلام نىمە زۆر لەپەكتىر جىياوازين."

لە ماوھى كۆرەگەدا توشى سەرسوپمان بون كە بۆيان دەرگەوت جىياوازيەكان نەك تەنيا ئاسايىن بەلكو چاوەروانكراویشن. ئاسودەبون بەوھى بۆيان دەرگەوت كەپلەكانى دىكەش بەھەمان جۆر خۆيان دەبىنەو. تەنيا لە ماوھى دوو رۆژدا (سوزان) و (جىم) بە جۆرىكى تەواو نوئى لە ژن و بىاو تىگەیشن.

دىسان كەوتنەو خۆشويستى يەكتى. پەيوەندىيەكەيان بە شىودىەكى موعجىزە ئاسا گۆرانكارى بەسەرداھات. چىتر بەرەو جىيابونەو نەدەرۆیشن. بەلكو بە ھىواو دەيانرۆانيە بەسەربردنى ژيانى پىكەوھىيان. (جىم) وتى، "ئەم زانىيارىيە لەبارەى جىياوازيەكانمان ژنەكەمى بۆ گەپاندەو. ئەمە گەرەترىن دىارىيە كە تا ئىستا وەرگرتىت. نىمە دوبارە پەكتىرمان خۆش دەوئىت."

شەش سال دواى ئەو كاتىك بانگەشتىيان كىردم سەردانى مائە تازەكەو خىزانەكەيان بىكەم، ھىشتا يەكتىريان خۆش دەوئىت. ھىشتا سوپاسيان دەكىردم كە يارمەتىم داون لە پەكتى تىگەن و ھاوسەرگىرەكەيان بپارىزن.

ھەرچەندە رەنگە ھەموان لەسەر ئەو كۆك بن كە بىاوان و ژنان لەپەكتىر جىياوازين، بەلام ئەوھى لەچىدا جىياوازين، شتىكە بەلاى زۆر كەسەو نەزانراو. زۆر كىتىب كە لە دەسالى رابردودا نوسراون ھەوليان داو پىناسەى ئەم جىياوازيانە بىكەن. ھەرچەندە نامۆزگارى گىرنگ خراونەتە رو، بەلام زۆرىەى كىتىبەكان يەكلايەنەن و بەداخەو بىمتەمانەى و پەستونيان بەھىزتر كىردووە سەبارەت بە رەگەزى بەرامبەر. بەگشتى پەكتىك لە رەگەزەكان وەك قوربانى دەستى رەگەزەكەى دىكە نىشان دراو. مەسەلەى تىگەشتن لەوھى ژن و بىاو تەندروستەكان جىياوازيان چىيە لەگەل پەكتىدا، شتىك بو پىويستى بە رىئەمايەكى يەكلاكرەو ھەبو.

بۆ گەشەپىدانى پەيوەندىيەكان لەنىوان رەگەزەكاندا پىويستە تىگەشتىنىك سەبارەت بەو جىياوازيانەمان دروست بىكرىت كە مەتەنەبەخۆبون و كەرامەتمان بەرز

دەكاتهو و لەهەمان كاتدا ئىلھامى رېزگرتنى دولايەنەو بەرپرسيارېتى تاكەكەسى و ھاوکارى زياتر و خۆشەويستى مەزنىر دەبەخشىت. لەئەنجامى پرسيار كردن لە زياد لە ۲۵۰۰۰ بەشداربوى كۆپى پەيوەندىيەكانە، توانيم بە چەمكى نەرىنى پېناسەى نەو بەكەم كە چۆن پياوان و ژنان جياوازن. كاتىك بەناو ئەم جياوازيانەدا دەگەرېت، هەست دەكەيت كە ديوارەكانى پەستبون و بى متمانەى هەرەس دېنن.

كردنەوەى دەرگاكانى دل دەبىتە ھۆى لېبوردمى زياتر و ھاندانىكى زۆرتەر بۆ بەخشين و وەرگرتنى خۆشەويستى و پشتگىرى. بەم زانيارىيە نوئىيەو، ھيوام واىە و دلنياشم كە دەتوانيت پېشنيارەكانى ناو ئەم كتيبە تىبەپرېنيت و بە خۆشەويستىيەو پەيوەست ببيت بە رەگەزى بەرامبەرەو.

ھەمو ئەو بنەمايانەى لەم كتيبەدا باس كراون، تافىكراونەتەو و ئەزمونكراون. لانى كەم ۹۰% ى ئەو كەسانەى پرسياريان لى كراو بە جۆش و خرۆشەو خۆيان لەم خەسلەتانەدا بينيوەتەو. ئەگەر تۆ خۆتت بينىيەو لەكاتى خويندەوەى ئەم كتيبەدا سەرت دەلەقتىنيت و دەلئيت "بەلئ، بەلئ ئەوە باسى من دەكەيت"، ئەوا بە دلنيايىيەو تۆ تەنيا نيت و وەك چۆن خەلكانى دىكە سوديان لە بەكارھىنانى ئەم تىگەشتانە بينيوە، تۆش دەتوانيت سوديان لى ببينيت.

كتيپى (پياوان لە مەريخەو ھاتون و ژنان لە فېنۆسەو) ستراتيچى نوئ بۆ كەمكردنەوەى ناكۆكى پەيوەندىيەكان ئاشكرا دەكات و خۆشەويستى زياتر دروست دەكات بەوەى سەرەتا بە وردەكارىيەكى زۆرەو بەسى چۆنىتى جياوازی نيوان پياوان و ژنان دەكات. پاشان پېشنيارى كردەنى دەربارەى چۆنىتى كەمكردنەوەى ناپەرەختى و بىئومىدى و زيادكردنى دلخۆشى و ھۆگرى دەخاتە روو. پەيوەندىيەكان پئويست ناكات ئەوەندە سەخت بن. تەنيا ئەوگاتەى كە لەپەكتى تىناگەين ناكۆكى و بىزارى و كيشە دروست دەبن.

زۆركەس لە پەيوەندىيەكانياندا ناپەرەختن. ھاوبەشەكەيان خۆش دەوئت، بەلام كاتىك كە ناكۆكى ھەيە نازانن چى بكەن بۆ ئەوەى شتەكان باشتر بكەن. لە رىگەى تىگەشتەو لەوەى چۆن پياوان و ژنان بە تەواوئى لەپەكتى جياوازن، فېرى رىگەى نوئ دەبىت بۆ پەيوەستبونى سەرکەوتوانە، گوئگرتن و پشتگىرىكردن لە رەگەزى بەرامبەر. فېرى ئەو دەبىت چۆن ئەو خۆشەويستىيە دروست بكەيت كە شايستەتە.

كانيك ئەم كتيبە دەخوئیتەو پەت سەهر دەبیت چۆن مەرۆف دەتوانیت بەبێ زانینی ئەم زانیاریانە پەيوەندىيەكى سەرگەوتوى ھەبیت.

كتیبى (پیاوان لە مەریخەو ھاتون و ژنان لە فینۆسەو) بریتیە لە ریکاری پەيوەندىيە دندارییەکان. ئاشکرای دەکات کە چۆن پیاوان و ژنان لە ھەمو بوارەکانی ژانیاندا لە بەگتری جیاوازی. پیاوان و ژنان ئەک بە شیوەی جیاواز لەبەگتر پەيوەندی دەکەن، بەلکو بیرکردنەو ھەستکردن و بینین و گاردانەو و وەلامدانەو و خوشەویستی و پێویستی و نرخاندنیشیان جیاوازی. زۆر لەو دەچیت کە لە دوو ھەسارە جیاوازی ھاتبن، بە زمانی جیاواز قسە دەکەن و پێویستیەکانیشان جیاوازن.

ئەم تیگەیشتنە فراوانترە سەبارەت بە جیاوازییەکانمان یارمەتیمان دەدات چارەسەری زۆریک لە ناپەرەتەتی پەکانمان بکەین کاتیک کە دەمانەوێت لە رەگەزی بەرامبەر تیگەین. بەھەڵەتیگەیشتنەکان دەتوانرێت بە خیرایی تیگەپەرێنرێن یاخود خۆیان ئی بەدور بگێرێت. چاوپروانی پە ناپەرەتەکان بە ئاسانی راست دەکێنەو. ئەگەر ئەمادت بیت کە ھاوبەشەگەت لە تۆ جیاوازی وەک کەسیک کە لە ھەسارمەکی دیکەو ھاتبیت، دەتوانیت پشو بەدەیت و ھاوکاری لەگەڵ جیاوازییەکاندا بکەیت لەبری ئەو بەرھەڵستیان بکەیت و ھەول بەدەیت بیانگۆریت.

لە ھەموشی گرنگتر، لە رێگەى ئەم کتیبەو تەکنیکی کردەنی فێر دەبیت بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشانەى کە بەھۆی جیاوازییەکانمانەو سەردەر دەھێن. ئەم کتیبە تەنیا شیکار کردنیکی تیۆری جیاوازییە دەرونی پەکانمان نییە بەلکو ریکاریکی پراکتیکی سەبارەت بەو جۆرە چۆن لە دروستکردنی پەيوەندی عاشقانەدا سەرگەوتو ببین.

سەبارەت بە تیروانییەکانی ناو ئەم کتیبە، پیاوان زۆرجار دەلێن "منیش بەجۆرەم. ئایا تۆ دوام کەوتبویت؟ ئیستا ئێر وا ھەست ناکەم کێشەم ھەبیت." ژنان بەگشتی دەلێن "دواجار ھاوسەرەکەم گویم ئی دەگرت. پێویست ناکات شەپکەم بۆ ئەو بیھێنمە سەر قسەکەى خۆم. کە تۆ جیاوازییەکانمان روون دەکەیتەو، ھاوسەرەکەم تیگەت. سوپاس!"

نهمه تهنيا چهند نمونه په ځي که ځي هه زاران و ته ځي نيلهامبه خشن که خه لک بډيان دمربړيوم دواي نه و ځي فیر که پياوان له مهربخه وه هاتون و ژنان له فينوسه وه. نه نجامه گاني نهم بهرنامه نوځي ته ځي تېگه ځي شتن له ره گهزي بهرامبه ر نه ک تهنيا دراماتيکي و دستبه ځي به لکو دريژخايه نښن.

به دنيایي په وه گه شتي دروستکردني په يوه ندي خوشه ويستانه رنگه هه نديک جار پر له سه ختي و نارحه تي بڼت. کښه هر دروست ده بڼت. به لام ده توانریت نهم کښانه بڼه سهرچاوه په ستبون و رمتکردنه وه ياخود بڼه هه ل بډ فولکردنه و ځي نولفت و زيادکردني خوشه ويستي و بايه خ و متمان. زانياريه گاني ناو نهم کتي به بريتي نښن له "چارمهري خيرا" بډ سپړنه و ځي هه مو کښه گان. له بري نه وه، ريگه په ځي نوځي دابڼن ده گن که تيايدا په يوه ندي په گانت ده توان يارمه تي چارمه رکردني کښه گاني ژيانت بدن له کاتي دهرکه وتنياندا. بهم ناگايي په نوځي وه نه و نامرازانه ت ده بڼت که پڼويستن بډ وهرگرتنی نه و خوشه ويستبي په که شايسته ته و بډ به خشي ني نه و خوشه ويستي و پشتگري په به هاوبه شه گه ت که شايسته په تي.

من له م کتي به دا گشتاندي زور دمرباري پياوان و ژنان ده گم. رنگه هه نديک له ليدوانه گانت پي گونجاوتر بن له هه نديکي دي که يان .. هه رچونک بڼت، نيمه هه ري که مان که سيکي بي وينه ين و نه زمونه گانمان بي وينه ين. هه نديک جار له کوره گاندا که پنه گان و ره به نه گان ده لين خويان له نمونه گاني پياوان و ژناندا دمبيننه وه به لام به شيوه په ځي پيچه وانه. واته پياوه که خوي له باسکردني ژناندا دمبيننه وه و نه که ش خوي له باسکردنه که ي مندا بډ پياوان دمبيننه وه. من به مه ده ليم هه لگه رانه و ځي روځه گان.

نه گهر تو بډت دهرکه وت که نيوه توشي هه لگه رانه و ځي روځه گان بون، ده مه وڼت دنياتان بکه مه وه که نه وه شتيکي ناسايي په. پښنيارت بډ ده گم کاتيک خوتان له شتيکي نهم کتي به دا نابڼنه وه، يان پشتگوځي بخه (بچوره سهر نه و بابنه تانه ي که خوتيان تي دا دمبيننه وه) ياخود فولتر ته ماشاي ناخي خوت بکه. زورنک له پياوان بريکي خه سلته نيرينه گاني خويان رمتکردنه وه له پيناوي نه و ځي بڼه که سيکي خوشه ويستر و خمخورت. به هه مان شيوه زورنک له ژنان به شيکي مينيه يي خويان وه لاناوه بډ نه و ځي بتوانن له مه يدا ني گاردا بميننه وه که خه سلته نيرينه گاني فبوله.

نه گهر مه سه له كه بهم جوړه يه، نه وا به په پرېه و كړدن و به گه پر خستنی پېښنيارمگان ر  
سراتيچ و ته كنيكه گاني ناو نه م كتيبه نه ك ته نيا سؤزيكي زؤرتر له په يو هندیيه كه تنه  
دروست ده كه یت به لكو ده توانيت بالانس يكي باشتر له نيوان خه سه له ته نيرينس  
مينه گاندا رابگريت.

له م كتيبه دا نه هاتوم راسته وخؤ روبه روی نه و پرسياړه بېمه وه كه بؤچی ژن و بېاو  
له په كتر جياوازن. نه مه پرسياړيكي ئالؤزه و وه لامي زؤري هه يه، كه هر له جياوازيه  
بایؤلؤجیيه گانه وه دهیگرته وه تاكو كاريگه ریی دايك و باوكه گان و په رومرده ر  
ريزه ندى له دايكبون و هه تاكو نه ريته كلتوريه گان له لايه ن كؤمه لگاوه و راگه ياندينه گان  
و ميژو (نه م بابه تانه به ورده كاريه يه كي زؤره وه له كتيبه كه مدا به ناوی پياوان، ژنان و  
په يو هندیيه گان: ناشته وايی له گهل ره گه زی به رامبه ردا باسم ئی كردون.)

هر چنده سوده گاني به كارهيئانی زانياريه گاني ناو نه م كتيبه ده ستبه جي دينه  
دی، به لام نه م كتيبه نابيته جي گيره وهی چاره سه ركار و راويژ كردن سه بارمت به  
په يو هندیيه كيشه دارمگان و پاشماوه گاني خيزانه شكستخواردو وه گان. ته نانه ت خه لكه  
ته ندورسته كه ش رهنكه هه نديك جار له كاته سه خته گاندا پيويستيان به چاره سه ر و به  
راويژ هه بېت. من بر وايه كي به هيژم هه يه به و گؤرانكاريه به هيژو له سه رخويه كي  
به هوئی چاره سه ر و راويژی هاوسه رگيري و گروهی چاكبونه وه دوانزه قؤناغيه گانه وه  
دينه دی.

به لام هه موحاريك گويم له خه لك بووه وتويانه كه سوديكي زياتريان له م  
زانياريانه ي په يو هندیيه گان و مرگرتووه وهك له چهند ساليك و مرگرتنی چاره سه ر.  
له گهل نه مه شدا من پيم وايه نه و سالانه ي له چاره سه ر كردن و چاكبونه وه دا به سه ريان  
بردووه ژير خان يكي وای بؤ دروست كردون بتوانن زانياريه گاني ناو نه م كتيبه به  
سه ركه وتوانه له ژيان و په يو هندیيه گانياندا به كار بهيئن.

نه گهر رابردومان شكستخواردو بو بېت، سه رباری سالانيك چاره سه ر و  
به شداري كردن له گروهه گاني چاكبونه وه دا هيشتا هر پيويستمان به وينه يه كي نه رینی  
ده بېت سه بارمت به په يو هندیيه ته ندروسته گان. كتيبه كه نه م تيروانيه دروست  
ده كات. له لايه كي ديكه وه، ته نانه ت نه گهر رابردوشمان زؤر عاشقانه و بايه خپندهرانه  
بو بېت، سه رده مه گان گؤراون و هيشتا پيويست به ريگه يه كي تازه ده كات بؤ په يو هندی

## پېښه ځي ن

نيوان رمگهزمگان و زور گرنگه فيري ريگه نوي و تهنروستي په پوندی و  
په پوندی کردن ببين.

بروام وايه هموان دمتوانن سود له زانياريه گاني ناو هم کتېبه و مرگرن. تاکه  
وهلامی نه ريني که به شداربواني کوره گانم وهک نامه بوم دهنيرن نه وويه "خوزگه  
يه کيک هه بوايه پيشتر نه مهی پي بوتمايه."

هرگيز درنگ نيه بؤ زيادکردنی سؤز و خوشه ويستی له زيانتدا. تهنيا پيويستت  
به وويه فيري ريگه تازه ببیت. نه گهر له چاره سهردايت يان نا، نه گهر دته ویت  
په پوندی په کی ناسودمترت هه بیت له گهل ره گزي بهرام به ردا، نه واه هم کتېبه بؤ تويه.  
شادمانم به به شداريکردنت له کتېبي (پياوان له ميريخه وه هاتون و ژنان له  
قينوسه وه). هيوادارم هه ميشه له زيري و خوشه ويستی دا گه شه بکه يت. هيوادارم ريژه  
جيابونه وه کهم ببیته وه و ژماره ی هاوسه رگرييه دلخوشه گان زياد بکات. مناله گانمان  
شايسته ی زيانيکی باشرت.

چون گره ی

۱۵۱ تشرینی دووهمی ۱۹۹۱

ميل فالي، کاليفورنيا





وا دابنئ پیاوان لە مەریخەو هاتوون و ژنان لە فینۆسەو. رۆژێکیان مەریخی یەکان  
کە بە تەلیسکۆب تەماشایان دەکرد لە پەر فینۆسی یەکانیان بینی. تەنیا ئەو بینی  
هەستیکی وای پێ بەخشین کە پیشتر هەرگیز شتی وایان بە خۆیانەو نەبینیبوو.  
یەكسەر ناشقیان بون و بەپەلە کەشتی ناسمانیان داھێناو چون بۆ فینۆس.

فینۆسی یەکان بە دلتیکی خۆشەو بە خێر هاتنی مەریخی یەکانیان کرد چونکە دلتیان  
خەبەری دابو رۆژێکی وایان دیتەری. بە تەواوی دلتیان بۆ ئەو خۆشەویستی یە کردەو  
کە پیشتر هەرگیز هەستیان پێ نەکردبوو.

خۆشەویستی نیوان مەریخی یەکان و فینۆسی یەکان شتیکی سێجراوی بو. چێزیان لە  
پێکەو بوون و پێکەو هەلسوگەوت کردن و دابەشکردنی پێکەو یی شتەکان وەرگرت.  
هەرچەندە لە دوو جیهانی جیاوازی هاتبون، چێزیان لە جیاوازی یەکانیان وەرگرت.  
چەند مانگێک سەرقاتی ئەو بون لە یەگدی تی بگەن و لە پێویستی یە جیاوازی یەکان و  
حەز و شیوازی هەلسوگەوتی یەگدی تی بگەن و ریزی ئی بگرن. بەم شیوێ یە چەند  
سالتیکیان پێکەو بە خۆشەویستی و هاوناھەنگی بەسەربرد.

پاشان بپاریاندا بفرن بەرمەو زەوی. لە سەرەتادا هەموو شتێک خۆش و جوان بو.  
بەلام کەش و هەوای زەوی کاری تی کردن و بەیانی یەکیان کە لە خەو هەستان هەمویان  
توشی جۆرە بێرچوونەو یەکی سەیر بوون!

هەردولا بیریان چووەو کە هەریەکیان لە هەسارە یەکی جیاوازی هاتون و دەرگەت  
جیاوازی یە. هەرچی یەک لەبارە ی جیاوازی یەکانیان فێر بوون ئەو بەیانی یە لە  
پادەوهرییاندا سەردایەو و ئیتر ئەو رۆژەو پیاو و ژن لە ناکۆکیدان.

## بیرگردنەوێ جیاوازییەکانمان

ئەگەر ژن و پیاو نەزانن کە دەکرێت جیاوازییەکانمان لەگەڵ یەکدی توشی ناکۆکی دەبن. زۆرجار توپەیی و بیزاری نێمە لە رەگەزی بەرامبەر لەبەرئەوێیە کە ئەم راستیە گرنگەمان بیرچۆتەوێ. نێمە چاوەڕێی ئەوێ لە رەگەزی بەرامبەر دەکەین کە وەک خۆمان بن. جەز دەکەین "ئەوێمان بویت کە نێمە دەمانەوێت" و "ئەو هەستەیان هەبێت کە نێمە هەمانە".

نێمە بە هەڵە و دادەنێن ئەگەر هاوبەشەکانمان خۆشی بوین کەواتە دەبێت رێک بەو شێوێیە کاردانەوێ و هەلسوکهوت بنوینێت، کە هەمان ئەو کاردانەوێ و هەلسوکهوتەوێ کە خۆمان بۆ خۆشەویستیکی خۆمانی دەنوین. ئەم بیرگردنەوێیە جار لە دواي جار توشی ناوێمان دەکات و رێگرە لەوێ کاتیکی دیاریکراو دابنێن بۆ گەیانندی جیاوازییەکانمان.

نێمە بە هەڵە و دادەنێن ئەگەر هاوبەشەکانمان خۆشی بوین کەواتە دەبێت رێک وەک نێمە کاردانەوێ و هەلسوکهوت بنوینێت.

پیاو بە هەڵە و دزانێت کە پێویستە ژن وەک خۆی بیربکاتەوێ و قسەبکات و کاردانەوێ بنوینێت، ژنیش بە هەڵە و بیردەکاتەوێ کە پێویستە پیاو وەک ئەو هەست بکات و قسەبکات و کاردانەوێ بنوینێت. نێمە بیرمان چۆتەوێ کە ژن و پیاو دەکرێت جیاوازییەکانمان پێمان پێشکەشی و بەرپێشکەوتنی نابێت. ئەگەر بە روونی ئەم جیاوازییانە پێمان پێشکەشی و رێزێمان لێ بکەین ئەو سەرلێ شێوانمان لە مەسەلەی مامەڵەکردن لەگەڵ رەگەزی بەرامبەرمان بە رەهەبەری دراماتیکی نەرم دەبێتەوێ. ئەگەر لەیادت بێت کە پیاوان لە مەریخەوێ هاتون و ژنان لە قینۆسەوێ، ئەو کاتە دەتوانیت هەموو شتێک روون بکەیتەوێ.

## تێڕوانینیکی گشتی بۆ جیاوازییەکانمان

بە درێزایی ئەم کتێبە بە وردەکاری زۆرەوێ باسی جیاوازییەکانمان دەکەم. هەر بەشێکی ئەم کتێبە تێگەشتنی نوێ و گرنگ دەخاتە بەردەست. ئەمەش دوو جیاوازی

سەرەكىيە كە باسيان دەكەين؛

لە بەشى دووى ئەم كىتەبەدا باسى ئەو دەكەين كە چۆن بەھاگانى ژن و پياو بەشئومىيەكى بۆماومىي جياواژن و ھەول دەدەين لەو دوو ھەلە گەورمىيە تىبگەين كە لە پەيوەندىماندا لەگەل رەگەزى بەرامبەر تى دەكەوين؛ پياوان بە ھەلە چارمەر و ھەستى ناپاست دەخەنەر، ژنانىش ئامۇژگارى و رىنمايى نەويستراو پىشكەش دەكەن. ئەگەر لە پىشىنە مەريخى/ قىنۇسىيەكەمان تىبگەين، دەزانين بۆچى ژن و پياو لە روى نەزانىيەو دەكەونە ئەم ھەلانەو. بە بىرگەوتنەوئى ئەم جياواژىيانە دەتوانين ھەلەكانمان راست بگەينەو و دەستبەجى وەلامى سودبەخستى يەككى بدەينەو.

لە بەشى سىدا باسى رىگە جياواژەگانى ژن و پياو دەكەين بۆ روبەرۈبونەوئى دلەرۈوكى. لەكاتىكدا كە مەريخىيەكان ئەو پەسەند دەكەن كە بچنە لاو و بە بىندەنگى بىر لەو شتە بگەنەو كە نازاريان دەدات، قىنۇسىيەكان ھەست بە پىويستىيەكى غەرىزى دەكەن بۆ قسەكردن لەسەر كىشەگەيان. ستراتىجى نوئى فېردەبىت بۆ ئەوئى لەم كاتە زەحمەتەدا ئامانجى خۆت بەدەست بەيىنيت.

لە بەشى چواردا باسى چۆنىتى ھاندانى رەگەزى بەرامبەر دەكەين. پياو ئەوئى لا گرنگە كە بەرامبەرەكە بە كەسىكى پىويستى بزانىت بەلام ژنان ئەوميان لا گرنگە ھەست بگەن رىزيان لىدەگىرەت. باسى ئەو ھەنگاۋە دەكەين كە بۆ گەشەپىدەنى پەيوەندىيەكان پىويستن و باس لەو دەكەين كە چۆن بەسەر كىشە ھەرە گەورەكانماندا زال بىين؛ پياوان پىويستە بەسەر بەرھەلستىكردنى پىدەنى خۆشەويستىدا زال بىين و ژنان پىويستە زال بىين بەسەر بەرھەلستىكردنى وەرگرتنى ئەو خۆشەويستىيەدا.

لە بەشى پىنجدا باسى ئەو دەكەين كە چۆن ژن و پياو بە ھەلە لەيەككى تىدەگەن لەبەرئەوئى بە زمانى جيا قسەدەكەن. قاموسىكى دەستەواژە مەريخى/ قىنۇسى ئامادەكراۋە بۆ وەرگىرەنى ئەو دەستەواژەنى كە زۇرچار رەگەزى بەرامبەر بە ھەلە لىيان تىدەگات، فېرى ئەوئى دەبىت كە چۆن ژن و پياو لەبەر ھۆكارى تەواو جياواژ دەست دەكەن بە قسەكردن يان لە قسەكردن دەوئىستى. ژنان فېرى ئەو دەبىن كە ئەگەر پياوان لە قسەكردن وەستان جى بگەن، پياوانىش فېردەبىن چۆن باشتر گوى بگرن، بى ئەوئى بىزاربىن.

لە بەشى شەشەمدا بۆت دەردەكەوئىت كە چۆن پياو و ژن بە شىۋە جياواژ

بېيويستيان بە ھۈگرى ھەيە. پياو نزيك دەپتەو بەلام پېويستىيەكى ھەتى ھەيە  
كە خۇي بېيويستەو. ژنان فيرى ئەو دەپن چۆن پالېشتى ئەم خۇگېشانەو بە بىكەن بىر  
نەو بەلام بە ھەكو (لاستىك) بىگەرپتەو بۆلەي. ژنان فيرى ئەو دەپن چ كاتىك  
باشرىن كاتە بۆ وتوويىزى خۇمانە لەگەل پياواندا.

نېمە لە بەشى ھەوتدا باسى چۆنىتى ئەو ھەلگشان و داكشانە شېو رېتىمىيە  
خۇشەويستى دەكەين لەلەي ژن كە بەشېو بەشى شەپۆلى رودەدات. پياوان فيرى ئەو  
دەپن كە چۆن بە چاكى لەم گۆرانە لەپىر و لەناكاوانە ھەستەكان تىبگەن. پياوان  
فيرى ئەو دەپن كەي زۆرتىن پېويستىيان پىيانە و چۆن لەو كاتەدا لېھاتوانە بېنە  
پالېشت بەيى ئەو پېويست بىكات قورىانى بەن.

لە بەشى ھەشتدا فيرى ئەو دەپت چۆن پياوان و ژنان ئەو خۇشەويستىيە  
دەپنەخىن كە خۇيان پېويستىيانە نەك ئەو كە رەگەزى بەرامبەر دەپەويىت. پياوان بە  
گشتى پېويستيان بەو جۆرە خۇشەويستىيە كە مەمانە و قېوۆ و نرخاندىنى  
تىداپىت. ژنان بە گشتى ئەو خۇشەويستىيەيان پېويستە كە بايەخېيدان و تىگەپشتن و  
رىز لەخۇگرتنى تىداپىت. ئەو ھەشت رېگە بەرپلاوئەش دەخوئىنپتەو كە رەنگە  
بىنەو بە بزانىت ھاوبەشەكەتى پى سارد بىكەپتەو.

لە بەشى نۆدا فيرى ئەو دەپن چۆن خۇمان لە مشتومپى ناخۇش بېارپىزىن.  
پياوان فيرى ئەو دەپن كە نەگەر بەجۆرىك مامەلە بىكەن گوايە ھەمىشە لەسەرھەقن  
رەنگە ھەستەكانى ژن پېشپىل بىكەن. ژنان فيرى ئەو دەپن چۆن بەيى ئەو بە خۇيان  
بزانن ئەو بەيامە دەپن كە نەك ھەر شتەكەيان پى باش نىيە بەلگو بە ئاشكراش  
نارەزايەتى دەردەپىر و بەمەش وا لە پياو دەكەن بەرگىرى لە خۇي بىكات. ھەر لەم  
بەشەدا چەند رېنمايىيەك بۆ دامەززاندىنى پەيوئەندىيەكى چاك و توپىكارى  
مشتومپىكىش دەخىنە روو.

بەشى دە ئەو نىشان دەدات كە پياوان و ژنان لە تۆماركردنى خالدا چەند جياوازن.  
پياوان فيرى ئەو دەپن كە ژنان ھەمو ديارىيەك بە يەك چاو سەپىر دەكەن با لە  
قەبارەدا جياوازيش بن. لە بەرامبەردا پياوان ئەومىيان بىردەخىتەو كە لەبىرى ئەو  
ديارىيەكى گەرە پېشكەش بىكەن دەتوانن دەستەوازەي خۇشەويستى بچوك دەردەپىر كە

بە ئەندازەى دىيارىيەكە گىرگە؛ ۱۰۱ رېگە بۇ تۆمارگردنى خال لەلاى زن خراوتە رو. لەگەن ئەمەشدا، ژنان فىرى ئاراستەگردنەووى وزەگانىان دەبن بەرەو تۆمارگردنى خالى گەرە، ئەووش بە پېشكەشگردنى ئەو شتانەى پىاوان دەيانەوېت.

لە بەشى يانزەدا فىرى چەند رېگەيەك دەبىت كە بتوانىت لە كاتە سەختەگاندا پەيوەندى تېدا بەرقەرار بىكەيت. لەگەن باسگردنى بايەخى خستەروى ھەستەگاندا، ئەو رېگە جىاوازانەش باس دەكەين كە زن و پىاوا ھەستەگانى پىدەشارنەو. تەكنىكى نامەى خۆشەويستى پېشنىار دەكرىت بۇ دەربىرنى ھەستە ئەرىنىيەگان بۇ ھاوبەشەكەت، كە رېگەيەكە بۇ دۆزىنەووى خۆشەويستى و لىبوردەيى زىاتر.

بەشى دوانزە فىرى ئەومت دەكات چۇن فىنۇسىيەگان زۇر بەلايانەو ىناخۆشترە داواى يارمەتى بىكەن و بۇچى مەرىخىيەگان كەمتر ھەز بە داواگردن دەكەن. فىردەبىت چۇن دەستەواژەى "دەكرى" و "دەتوانىت" پىاوان سارد دەكەنەو و چ دەستەواژەيەك لەبرى ئەمانە بەكاربەئىرىت. فىرى نەئىنىيەگانى ھاندانى پىاوان دەبىت بۇ ئەووى زىاترت پېشكەش بىكەن، ئەمەش بە چەند رېگەيەكى بەھىزى وەك كورتبىزى و راستەوخۇيى و بەكارھىنانى وشەى گونجاو دەبىت.

لە بەشى سىانزەدا فىرى چوار وەرزەكەى خۆشەويستى دەبىت. تىگەپشتى واقىعيانە لەووى خۆشەويستى گۆرانى بەسەردا دىت، يارمەتت دەدات بەسەر لەمبەرە ھەتمىيەگاندا زال ببىت كە دىنە رىى ھەمو پەيوەندىيەك. فىرى ئەو دەبىت كە چۇن رابردوى خۆت يان ھى ھاوبەشەكەت كاردەكاتە سەر ئىستاي پەيوەندىيەكەتان و چەند تىگەپشتىكى گىرنگى دىكەش بۇ بەزىندوو راگرتنى سىجرى خۆشەويستى فىردەبىت.

لە ھەر بەشىكى (پىاۋانى مەرىخى و ژانانى فىنۇسى)دا نەئىنى نوئ فىردەبىت بۇ دروستگردنى پەيوەندى خۆشەويستى و بەردەوام. ھەريەك لەو زانىارىيە نوئيانە تواناكانت بۇ گەپشتن بە پەيوەندى دلخۆشكەر زىاد دەكەن.

### مەبەستە باشەگان بەس ئىن

عاشقېون ھەمىشە سىجراۋىيە. ھەستى ھەتاھەتايىت دەداتى، وەك ئەووى خۆشەويستى نەمربىت. ئىمە ساۋىلكانە وا ھەست دەكەين لەو كىشانە پارىزراۋىن كە دايك و باۋكمان توشى بون، لەووش كە خۆشەويستى دەمىرت. بۇ خۇمان وا داناۋە لە

چارەمان نوسرابىت تاهەتايە بە دلخۇشى بژين.

بەلام لەگەل پاشمكشەى سىجرەكەدا ژيانى رۇزانە جىنى دەگرىتەوۋە و پىاوان  
چاومرئى ئەوۋە دەكەن ژنان وەك ئەوان بىرېگەنەوۋە و كاردانەوۋەيان ھەبىت و ژنانىش و  
لە پىاوان چاومرۋان دەكەن كە ھەستكردن و مامەلەيان وەكو ھى ژنان بىت. ئەبەر  
نەبۈنى ئاگاپىيەكى روون سەبارەت بە جىاوازيبەكانمان، كاتىك تەر خان ناكەپن بۇ  
تىگەپشتن و رىزگرتنى پەكدى. دەبىنە كەسانىكى بەنەرك و بىن مەيل و ھوكمدمر و  
كەم چىكلدانه.

تەنانەت لەگەل باشتىن و خۇشەويستىن ھىواكانىشدا خۇشەويستى بەرەو مەردن  
دەجىت. بە ھەر شىۋەيەك بىت كىشە دروست دەبىت. بىن مەيلى كەلەكە دەبىت.  
پەيوەندىبەگان دەپچرىن. بىن مەنەيى زىاد دەكات. توشى رەتكردنەوۋە و سەركوتكردن  
دەبىت. سىجرى خۇشەويستى ون دەبىت.

لە خۇمان دەپرسىن،

نەمە چۇن رودەدات؟

بۇجى رودەدات؟

بۇجى لە نىمە رودەدات؟

بۇ وەلامدانەوۋەى نەم پەرسىيارانە نەقلە مەزەكانمان جەند مۇدىلىكى زېرەك و  
ئالۋزى ھەلسەھى و سايكۇلۇجىيان دروستكردوۋە. بەلام شىۋازە كۈنەكان دىسان دېنەوۋە.  
خۇشەويستى دەمرىت. دەتوانم بلىم ھەمو كەسنىك توشى نەمە دەبىت.

رۇزانە ملىۋنەھا كەس بە شوپن ھاوبەشنىكدا دەگەرپن بۇ نەوۋەى نەم ھەستە  
تايەتەھى خۇشەويستى نەزمون بگەن. سالانە، ملىۋنەھا كەس خۇشەويستى پىنكەوۋە  
دەيانبەستىتەوۋە و پاشان جىابونەوۋەھىكى بە نازاربان دېتەرى. چۈنكە نەم ھەستى  
خۇشەويستىيەيان لەدەست داوۋە. لەو كەسانەى كە پەيوەندىبە دىلدارىبەگەيان نەوۋەندە  
دەخاپەنىت بگاتە ھاوسەرگىرى تەنيا ۵۰% يان ھاوسەرگىرى دەكەن. لەوانەش كە پىنكەوۋە  
دەمىننەوۋە رەنگە ۵۰% يان سەركەوتو نەپن. ھۇكارى پىنكەوۋە مانەوۋەيان نەمەك و  
ناچارىيە پاخود لە ترسى دوبارە دەست پىكرەنەوۋەيە.

لە راستىدا كەسانىكى زۇر كەم دەتوانن خۇشەويستىيەگەيان كەشە پىنەپەن. بەلام

شتیکی مەحالی نییه. ئەگەر ژن و پیاو بتوانن ریز لە جیاوازییەکانیان بگرن و قبۆلی بکەن، خۆشەویستی هەلی گەشەکردنی دەبێت.

---

ئەگەر ژن و پیاو بتوانن ریز لە جیاوازییەکانیان بگرن و قبۆلی بکەن، خۆشەویستی هەلی گەشەکردنی دەبێت.

---

تێگەشتن لە جیاوازییە شاراوەکانی رەگەزی بەرامبەر و امان لێ دەکا سەرکەوتوانەتر بتوانن خۆشەویستی راستەقینە وەربگیرن و بیبەخشین. بە دانپێنان و قبۆلکردنی جیاوازییەکان، چارەسەری داھێنەرانی وەھا دێنە ئاراوە کە بەھۆیانەو دەتوانن بگەین بە ئامانجەکانمان. لەمەش گرنگتر، دەتوانن فێری ئەو بێن کە کەسانی جێی بایەخمان بە باشترین شیوە خۆشبۆیت و پالپشتیان بکەین.

خۆشەویستی شتیکی سیحراوی یە، دەشتوانێت بەردەوام بێت، ئەگەر جیاوازییەکانمان بیرنەچێتەو.





ئەو گلەپپەى زۇرتىن جار ژنان لە پياوانى دەكەن ئەوئە دەئىن پياوان گون  
ناگرن. يان ئەوئە كاتىك ژنەكە قسەدەكەت پياوئەكە بە تەواوى بشت گوىى دەخاتە  
ياخود گوىى لە چەند بەشىكى كەمى دەگرىت و ھۆكارى بىزاربونەكەى ھەلدەسمەنگىنەت  
و ئىنجا رۆلى چاكساز دەبىنەت و بىشنىارىك بۇ ژنەكە دەخاتەروو كە گوايە چارەسەرى  
كىشەكەى دەكەت. پياوئەكە كاتىك دەبىنەت ژنەكە سوپاسگوزارى ئەم ھەلوئىستەى نابىت،  
سەرى دىناى لىدەتەو ەك. گرنگ نىيە چەندجار ژنەكە گلەيى ئەو بەكات كە پياوئەكە  
گوىى لىناگرىت، ئەم گوىى نادانى و ھەمان رەفتار دوبارە دەكاتەو. ژنەكە بىئويستى بە  
بايە خەيدانە، بەلام پياوئەكە لەو باوئەدەيە كە نەخىر بىئويستى بە چارەسەرە.

بەربلاوترىن گلەيى پياوئەكە لە ژن ئەوئە كە ژن بە بەردەوامى ھەول دەدات  
بىگۆرىت. كاتىك ژنىك پياوئەكە خوش بوئەت و ھەست دەكەت بەرپرسىارە لەوئە لە  
گەشەكردن و لە پەرەپىندانى چۆنىتى ئەنجامدانى شتەكاندا يارمەتى بدات. ژنەكە  
كومىتەيەكى پەرەپىندانى مالهو دروست دەكات و تەواو خوو دەداتە پياوئەكە. گرنگ  
نىيە پياوئەكە چەند بەرگى بەكات لە وەرگرتنى يارمەتى ژنەكە، ژنە ھەر پىدادەگرىت  
و بۇ ھەلىك دەگەرەت يارمەتى بدات ياخود پى بلىت بىئويستە ئەو بەكەيت. ژنەكە و  
دەزانىت پەرەمردەى دەكات، بەلام پياوئەكە و دەزانىت ژنەكە دەيەوئەت كونترۆلى بەكات.  
لەبرى ئەو، پياوئەكە دەيەوئەت ژنەكە لى رازى بىت.

دواجار ئەم دوو كىشەيە بەو چارەسەر دەگرىن كە سەرەتا بزانين بۇچى پياوان  
رېگە چارە دەخەنەرەو ھەرەھا بۇچى ژنانىش ھەز بە پەرەپىندانى شتەكان دەكەن.

گرېمان كات دەگىرپىنە دواۋە و تەماشاي ژيانى سەر مەريخ و فينۇس دەكەين "پىنىش نەۋەى نەۋ دوو ھەسارمىيە يەكتريان دۆزىبىتتەۋە و دانىشتوانەكەى ھاتىنە سەر زەۋى" بەمە دەتوانىن كەمىك لە ژن و پياۋ تىبگەين.

### ژيانى سەر مەريخ

مەريخىيەكان ھىز و شارمزاىى و كارايى و بەدەستەيتاننىان بەلاۋە گرنگە. ھەمىشە كار بۇ سەلماندىنى خۇيان و گەشەپىندانى ھىز و شارمزاىىيەكانىان دەكەن. نەۋكاتە ھەست بە بونىي خۇيان دەكەن كە بتوان نامانجەكانىان بەدەست بەيتن. بەشيوميەكى سەرەكى لە رىگەى سەرگەۋتن و بەدەستەيتاننەۋە ھەست بە كامەرانى دەكەن.

---

پياۋان نەۋكاتە ھەست بە بونىي خۇيان دەكەن كە بتوان  
نامانجەكانىان بەدەست بەيتن.

---

ھەمو شتەكانى سەر مەريخ برىتين لە رەنگدانەۋەى نەم بەھايانە. تەنانەت جلۇبەرگەكانىشيان ۋا دروستكراون كە رەنگدانەۋەى توانا و شارمزاىيەكانىان بىت. ئەفسەرانى پۇلىس، سەربازەكان، پياۋانى خاۋەنكار، زاناكان، شۇفىرانى تەكسى، تەكنىككاران و چىشتلىنەرەكان ھەمويان جلۇبەرگى يەكبۇشى لەبەردەكەن يان لانى كەم كلاۋىك لەسەر دەكەن بۇنەۋەى شارمزاىى و ھىزىان دەرېخەن.

مەريخىيەكان گۇفارى ۋەك (سايكۇلۇجىاي ئەمپۇ)، (خود) يان (خەلك) ناخوئىننەۋە. زياتر بايەخ بە چالاكىيەكانى دەرەۋەى مال دەدەن، بۇ نەۋنە راۋ، راۋە ماسى و پىشپىرگى ئوتومبىل. زۇرتىر بايەخ بە ھەۋالەكان و كەش و ھەۋاۋ وەرزش دەدەن و كەمىر بايەخىان بۇ رۇمانە رۇمانسى و كىتەبەكانى خۇ يارمەتبدانە.

مەريخىيەكان زۇرتىر بايەخ بە "شتومەك" دەدەن نەك بە خەلك و ھەستەكان. تەنانەت نىستاش لەسەر زەۋى، كاتىك ژنان ھەنتازياكانىان لە بارەى خۇشەۋىستىيەۋە دەرەبىر، پياۋان ھەنتازيايان لە بارەى ئوتومبىلى بەھىز و كۇمپىوتەرى خىراتىر و نامىرى ئەلكترونى و كەل و پەل و تەكنەلۇجىاي نوئ و بەھىزە. پياۋان ھەزىان لەۋ "شتومەك" مەيە كە دەتوانىت ھىزى خۇيانى پىدەرېپىر بەۋەى بە ھۇيانەۋە نەۋ

ئەنجامانەى دىيانەۋىت بىيانەيننە دى.

بەدىيەننى ئامانچەكان بەلاى مەرىخىيەكانەۋە زۇر گرنگە چونكە ئەمە رىگەپەى  
شارەزايى خۇيانى پىسەلىنن و بەمەش ھەستىكى خۇش ۋەردەگرن. كەسى مەرىخى بۇ  
بەدەستەيننى ئەم ھەستە خۇشەش سەبارەت بە خۇى، پىۋىستى بەۋەپە خۇى ئەنجامە  
خۋازراۋەكەى بەدەست بەينىت. كەسىكى دىكە ناتۋانىت بۇى بەدەستەيننىت.  
مەرىخىيەكان شانازى بەۋەۋە دەكەن كە خۇيان شتەكان بەدەست بەينن. سەربەخۇى  
سىمبولى كارايى و ھىز و شارەزايىيە.

تىگەشتن لەم خەسلەتەى مەرىخىيەكان دەتۋانىت يارمەتى ژنان بىدات لەۋە  
تىگەن بۇچى پىاۋان جەزناكەن ئامۇزگارى بىكرىن و پىيان بوترىت چى بىكەن. ئەگەر  
پىاۋان ئامۇزگارىيەكى نەخۋازراۋيان پىدەيت، ۋادەزانن بە بۇچونى تۇ خۇيان ناتۋان  
ھىچ بىكەن ياخود ناتۋان ئەۋەى دىيانەۋىت ئەنجامى بىدەن. پىاۋان زۇر ھەستىارن بەم  
بابەتە، چونكە مەسلەى شارەزايى شتىكى زۇر گرنگە بەلايانەۋە.

ئەگەر پىاۋان ئامۇزگارىيەكى نەخۋازراۋيان پىدەيت، ۋادەزانن بە بۇچونى تۇ  
خۇيان ناتۋان ھىچ بىكەن ياخود ناتۋان ئەۋەى دىيانەۋىت ئەنجامى بىدەن.

لەبەرئەۋەى مەرىخىيەكان خۇيان روبەپروى كىشەكانى خۇيان دەبنەۋە، بۇپە زۇر بە  
دەگمەن باسى كىشەكانىيان دەكەن، ئەۋىش تەنبا لە كاتىكدا كە پىۋىستىيان بە ئامۇزگارى  
كەسىكى پىسپۇر ھەبىت. ۋا بىردەكاتەۋە كە: "كە خۇم بتۋانم ئەنجامى بىدەم بۇچى  
كەسىكى دىكە بەيننە ناۋەۋە؟" كىشەكان بۇ خۇى دەھىلئەۋە تا ئەۋ كاتەى پىۋىستى  
بە يارمەتى كەسىكى دىكە دەبىت بۇ دۇزىنەۋەى چارەسەر. كاتىك كە خۇى بتۋانىت  
شتىك ئەنجام بىدات، داۋاگردنى يارمەتى بەلايەۋە نىشانەى لاۋازىيە.

لەگەل ئەمەشدا، ئەگەر بەراستى پىۋىستى بە يارمەتى ھەبىت، داۋاگردنى يارمەتى  
بەلايەۋە نىشانەى زىرىيە. لەم حالەتەدا، كەسىك دەدۇزىتەۋە كە خۇى رىزى لىدەگرىت  
و پاشان كىشەكەى بۇ باس دەكات. لە مەرىخ، باسگردنى كىشە ۋاتە بانگىشتىكردن بۇ  
ئامۇزگارىيە. مەرىخىيەكەى دىكە ھەست بە شەرفمەندى دەكات كە ئەم ھەلەى  
پىبەخىراۋە. ئەۋ كاتە بەشۋەپەكى ئۆتۈماتىكى كىلۋى كاك چاكساز دەكاتە سەرى و

تۆزۈك گوىى لى دەگرىت و پاشان چەند گەوھەرىكى گرانبەھى نامۇزگارى  
پىدەبەخشىت. نەم خوۋەى مەرىخىيەكان يەككىكە لەو ھۆكارانەى كە بۇجى كاتىك زنان  
باسى كىشەكانيان دەكەن پىاوان بەشپوۋەيەكى غەرىزى چارەسەر دەخەنەرۈ. كە ژن بە  
دېپاكىيەوۋە بىزارىيەكانى دەردەبىرېت پان بە دەنگى بەرز كىشەكانى نەو رۇژەى باس  
دەكات، پىاۋەكە بە ھەلە وا دەزانىت ژنەكە بۇ نامۇزگارى كەسىكى پىسپۇر دەگەرېت.  
بۇيە رۇلى كاك چاكساز دەبىنىت و دەست دەكات بە نامۇزگارېكرىن؛ نەمە رىگەى  
پىاوانە بۇ نىشاندىنى خۇشەويستى و ھەولدان بۇ يارمەتىدان.

پىاۋەكە دەپەوېت بە چارەسەرگەردى نەو كىشەيە، ژنەكە ئاسودەتر بكات. دەپەوېت  
سود بە ژنەكە بگەيەنىت. كاتىك شارەزايەكانى پىاۋەكە بىتوان كىشەى ژنەكە  
چارەسەر بگەن، پىاۋەكە ھەست دەكات نرخیكى ھەيە و بەمەش شاپانى خۇشەويستى  
ژنەكەيە.

كە پىاۋەكە چارەسەرەكانى ئاشكرا دەكات و دەبىنىت ژنەكە ھەر بىزارە، ئىتر زۇر  
بەلایەوۋە گران دەبىت گوى بگرېت چونكە چارەسەرەكانى پىشت گوى دەخرېن و ھەست  
دەكات كەسىكى بىسودە.

پىاۋەكە نازانىت تەنیا ئەگەر دىسۆزانە گوى بگرېت و بايەخ بە قسەكانى بدات  
يارمەتییەكى گەورەى ژنەكەى دەدات. پىاۋەكە نازانىت لەسەر ھەسارەى قىنۇس  
باسكرىن لە كىشە بانگەپىشت كرىن نىيە بۇ نامۇزگارى و داواكرىن چارەسەر.

### ژيان لەسەر قىنۇس

قىنۇسىيەكان بەھى جىاۋازيان ھەيە. لای ئەمان خۇشەويستى و پەيوەندى و  
جۋانى و مەسەلە كۆمەلایەتییەكان بەنرخن. كاتىكى زۇر بۇ پالېشتىكرىن و  
يارمەتىدان و خزمەتكەردى يەكتر بەسەردەبەن. ھەستيان سەبارەت بە خۇيان  
بەستراۋەتەوۋە بە ھەستەكانيان و چۈنىتى پەيوەندىيەكانيان. بەخشش و  
پەيوەندىكرىنەوۋە ھەستى سەرگەوتىيان پىدەبەخشىت.

---

ھەستى ژن سەبارەت بە خۇى بەستراۋەتەوۋە  
بە ھەستەكانى و چۈنىتى پەيوەندىيەكانى.

---

ھەممۇ شتەكان لەسەر ھەسارەى فینۆس رەنگدانەوۋەى ئەم بەھايانەن. لەبرى  
دروستکردنى رىگەى خىرا و بنیادنانى بالەخانەى بەرز، فینۆسىيەكان زیاتر بايەخ  
بەوۋە دەدەن بە ھاوناھەنگى بژىن و كۆمەلگارى بگەن و ھەزىيان لە ھارىكارىيە.  
پەيوەندىيەكان زۆر لەگار و تەكنەلۇجيا گىرنگىرن. لە زۆر رووۋەوۋە جىھانەكەيان دزى  
مەرىخە.

ئەمانە وەك مەرىخىيەكان بۇ دەرخستنى شارمىزايىيەكانيان جلى بەكپۇشى  
لەبەرناكەن. بە پىچەوانەوۋە، چىژ لەوۋە وەردەگىرن ھەر رۆژە جلىكى جىاواز بگەنە  
بەريان، بەپىي ھەستەكانيان جلوبەرگ دەپۇشن. دەربرىنەكانيان، بەتايىبەت دەربرىنى  
ھەستەكانيان، زۆر بەلاوۋە گىرنگە. تەنانەت رەنگە لەرۆژىكىدا بەھۆى گۇراني  
مەزاجىيانەوۋە چەند جارنىك جىل بگۆرن.

پەيوەندىيەكانيان زۆر بەلاوۋە گىرنگە. دەربرىنى ھەستە تايىبەتەكانيان زۆر پى  
گىرنگىرە لە بەدەستەيتىنانى ئامانجەكان و سەرگەوتنەكان. قسەكردن و پەيوەندىكردن  
لەگەل يەكدىدا سەرچاۋەيەكى گەورەى لەخۇرازىيۇنيانە.

تىگەپشتن لەمە بۇ پىاوان قورسە. پىاوانەگەر بىيەوئىت تۆزىك لەو چىزە تىگات كە  
ژن لە بەخشندەيى و پەيوەندىكردن وەرى دەگىرت، وا باشە بىر لەو چىزە بكاتەوۋە كە  
خۆى لە سەرگەوتنى پىشېركىيەك، ياخود بەدەستەيتىنانى ئامانجىك ياخود  
چارسەرگىرنى كىشەيەكدا وەرى دەگىرت.

ژنان لەبرى ئەوۋەى بايەخ بە ئامانجەكان بەدەن، بايەخ بە پەيوەندىيەكان دەدەن؛  
بايەخ بە دەربرىنى باشىيەكانيان دەدەن. ھەرودھا دەربرىنى خۇشەويستى و بايەخ  
پىدانەكانيان لەلا گىرنگە. دوو كەسى مەرىخى كە دەچىن بۇ نانخواردن باسى پرۆزىيەك  
يان ئامانجىكى كارەكەيان دەكەن؛ ئەمان كىشەيەكەيان ھەيە و دىيانەوئىت چارسەرى  
بگەن. مەرىخىيەكان چوئىيان بۇ چىشتخانە وەك رىگەيەكى كارا بۇ بەدەستەيتىنانى  
خۇراك تەماشادەكەن چۈنكە كىرپىن و چىشتلىنان و شتى قاپ و قاچاخەكانيان  
ناكەوئىتە ئەستۇ. بەلەى فینۆسىيەكانەوۋە، چوئىيان بۇ نانخواردن ھەلىكە بۇ  
پەروەردەكردنى پەيوەندىيەكەيان، چۈنكە ھەردولايان ھەم پالېشتى بە ھاوپىكەيان  
دەبەخشن و ھەم پالېشتىشى لۆمەردەگىرن. ئاخوتنى ژنان لە چىشتخانەدا دەگىرت زۆر

گراۋە و خۇمانە بىت، رىك ۋەكو ناخاۋىتى نىۋان نەخۇش و پزىشك.

لەسەر فىنۇس، ھەموان وانەى سايكۇلۇجى دەخوئىنن و لانى كەم بىروانامەى ماستەريان لە بۋارى راۋىژكارىدا بەدەستەيىناۋە. فىنۇسىيەكان زۆر بايەخ بە گەشەى كەسىتى و لايەنى رۇخى و ھەمو ئەو شتانه دەدەن كە خزمەت بە ژيان و چاكبۇنەۋە و گەشە دەكەن. فىنۇس پىرپىرە لە پارك و باخچەى سروشتى و سەنتەرى كىرىن و چىشتخانە.

فىنۇسىيەكان زۆر بە خىرايى تىدەكەن. ئەم تۋانايەشيان بە تىپەربۇنى چەندىن سەدە لە چاۋدىرىكىردنى پىۋىستىيەكانى ئەۋانى دىكەۋە بەدەستەيىناۋە. شانازى بەۋەۋە دەكەن كە پىۋىستى و ھەستەكانى كەسانى دىكە لەبەرچاۋ دەگىرن. پىشكەشكىردنى يارمەتى بۇ فىنۇسىيەكى دىكە بەبى ئەۋەى داۋاي لى كىردىبىت نىشانەى خۇشەۋىستىيەكى مەزنە.

لەبەرئەۋەى سەلماندىنى شارمزاى بەلاى فىنۇسىيەكانەۋە گىرنگ نىيە، پىشكەشكىردنى كارىكى ناپەحەت نىيە و كە پىۋىستىشى بە يارمەتى بىت ماناي ئەۋە نىيە كەسىكى لاۋازە. بەلام، پىۋا رەنگە بە نامۇزگارى ژن ھەست بە ئازار بىكات چۈنكە ۋا لىكى دەداتەۋە ژنەكە متمانەى بە تۋاناي پىۋەكە نىيە خۇى كىشەكەى چارەسەر بىكات.

ژن لەو ھەستىارىيەى ئەم پىۋە تىناگات چۈنكە بەلاى ژنەۋە نامۇزگارىيۈمىگىرتن گۈللىكى دىكەيە بۇ سەر تاجە گۈلنەكەى سەرى و ۋاي لى دەكەت ھەست بىكات خۇشەۋىستە و رىزى لى گىراۋە. بەلام نامۇزگارىكىردنى پىۋا ۋاي لى دەكەت ھەست بە نەشارمزاى و لاۋازى بىكات و تەنانەت ۋاشىزانىت كە ژنەكە خۇشى ناۋىت.

لەسەر ھەسارەى فىنۇس، پىندانى نامۇزگارى و رىنمايى نىشانەى بايەخ پىداندە. فىنۇسىيەكان بە تەۋاۋى بىروايان ۋايە ئەگەر شتىك كارىكات، ھەمىشە رىگەيەك ھەيە باشتر كارىكات. سروشتيان ۋايە دەيانەۋىت شتەكان باشتر بىكەن. كاتىك بايەخ بە كەسىك دەدەن، بە ئازادى شوئىنى باشتر كىردنەكان دەستىشان دەكەن و چۈنىتى باشتر كىردنەكەش پىشنىار دەكەن. خستەپروى نامۇزگارى و رەخنەى دروستكەر نىشانەى خۇشەۋىستىن.

مەرىخ زۆر جىۋاۋازە. مەرىخىيەكان زىاتىر بايەخ بە چارەسەر دەدەن. كاتىك شتىك

كارىكات، نايانەۋىت بېگۇر. غەرىزەيان پىيان دەلىت كە شتىك كارى كىرد ولىزى  
بەينە. وتەيەكى بەربلاۋيان ھەپە دەلىت "ئەگەر نەشكاۋە چاكى مەكە."  
كاتىك زىك دەپەۋىت پەرە بە پىاۋىك بدات، پىاۋەكە ھەست دەكات زىك  
دەپەۋىت چاكى بىكەۋە. ئەۋ پەيامە ۋەردەگىت كە شكاۋە ۋ لەكاركەۋتوۋە. زىك  
نازانىت ھەۋلى خىزمەتكردن ۋ يارمەتىدەنى رەنگە بېيتە ھۋى شەرمەزاركرنى  
پىاۋەكە. بە ھەلە ۋا دەزانىت يارمەتى دەدات گەشە بىكات.

### ۋازەينان لە ئامۇزگارى

زۇر ئاسانە زىن لە روى نەزانى ۋ بەبى مەبەست ئەۋ پىاۋە ئازار بدات كە زۇرى  
خۇشەۋىت.

بۇ نەۋە تۇم ۋ مارى دەچون بۇ ئاھەنگىك. تۇم ئوتومبىلەكەى لىدەخورى. دۋاى  
نەزىكەى بىست خولەك سورانەۋە بە دەۋرى ھەمان گەرەكدا مارى بەرونى دەپزانى تۇم  
ۋن بوۋە. دۋاجار مارى پىشنىارى ئەۋەى كىرد تەلەفون بىكات ۋ داۋاى يارمەتى بىكات. تۇم  
بىدەنگ بو. ھەرچۈنك بىت گەپشەنە ئاھەنگەكە، بەلام گىزىپەكانى ئەۋ ساتە بە  
دەپزانى ئىۋارەكە تۈرە بو بەردەۋام بو. مارى نەپدەزانى تۇم بۇ ئەۋەندە بىزارە.  
لە دلى خۇيدا مارى دەپوت "من خۇشە دەۋىت ۋ باپەخت پىدەدەم، بۇپە ئەم  
يارمەتىپەت پىشكەش دەكەم."

بەلام تۇم ھەستى دەكرد ئازاردراۋە. ئەۋەى تۇم گۈى لىۋو ئەمەبو "من مەنەم بە  
تۇنىپە بىتۋانىت بمانگەپەنپە شۈپنەكە. تۇ نەشارمزايت!"

ئەگەر لە نەپنىپەكانى زىانى سەر مەرىخ نەزانىت، مارى ناتۋانىت ئەۋە تىبىكات  
چەند گىرنگە بەلەى تۇمەۋە بەبى ۋەرگىرنى يارمەتى كەسانى دىكە ئەم نەنجامە  
بەدەست بەپنىت. پىدانى ئامۇزگارى ئەۋەپى بى رىزىپىكرەنە. ۋەك باسما كىرد،  
مەرىخىپەكان تا داۋايان لىنەكرىت ئامۇزگارپىت پىشكەش ئاكەن. يەكەك لە رىگەكانى  
رىزىكرىت لەلەى مەرىخىپەكان ئەۋەپە ھەمىشە ۋادابىنى خۇى دەتۋانىت خۇى  
كىشەكەى خۇى چارەسەر بىكات ئەگەر نا داۋاى يارمەتىت لىدەكات.

مارى نەپدەزانى كاتىك تۇم رى ھەلەكرد ۋ بە دەۋرى گەرەكەكەدا دەسوراپەۋە،  
ھەلىكى زۇر تاپىت بو بىتۋانىت خۇشەۋىستى ۋ پالپىشى بۇ دەپىرپىت. لەۋ كاتەدا تۇم

زۆر لاوازىبو و بىنويستى بە بېرىك خۇشەويستى زياتر ھەبو. رىزگرتنى بەۋەى نامۇزگارى نەگردايە ۋەك نەۋە ۋابو چەپكىك گولنى جوانى بە ديارى بداتى.

پاش نەۋەى مارى سەبارەت بە مەريخى و فينۇسىيەكان ھەندىك شت فيربو، فيرى نەۋەبو كە چۆن لەم كاتە سەختانەدا پالېشتى تۆم بكات. جارى دواتر كە ونبو، مارى لەبرى نەۋەى يارمەتى پىشكەش بكات، خۇى راگرت و نامۇزگارى نەگرد، ھەناسەيەكى قولنى نارامكەرەۋەى ھەلگىشا و لە دلى خۇيدا رىزى لەو ھەۋلە گرت كە تۆم لە پىناۋى نەۋەدا دەيدات. تۆم نەۋە قبول كىردن و متمانەيەى مارى بەرز نىرخاند.

بە گشتى، كاتىك ژن نامۇزگارپىيەكى نەخۋازراۋ پىشكەش دەكات يان ھەۋل دەدات يارمەتى پياۋەكە بدات، نازانىت بەلای پياۋەكەۋە چەند رەخنەگر و ناخۇشەويست دەرەكەۋىت. ھەرچەندە مەبەستەكەش خۇشەويستىيە، بەلام بەنازارن، پىشنيارەكانى كاردانەۋەى پياۋەكە رەنگە بەھىزبىت، بەتايبەت نەگەر ۋەكو مەلىك رەخنەى لىگىرا يان نەگەر باۋكىشى لەلەيەن دايكىيەۋە رەخنەى لىگىراۋ.

---

بە گشتى، كاتىك ژن نامۇزگارپىيەكى نەخۋازراۋ پىشكەش دەكات  
يان ھەۋل دەدات يارمەتى پياۋەكە بدات، نازانىت بەلای پياۋەكەۋە  
چەند رەخنەگر و ناخۇشەويست دەرەكەۋىت.

---

بەلای زوربەى پياۋانەۋە، زۆر گرنگە بىسەلىنن كە دەتوانن نامانجەكانيان بەدەست بەيىنن، تەنانەت نەگەر نامانجى بچوكىش بن ۋەك لىخوپىن بۇ چىشتخانە يان ناھەنگىك. سەپر لەۋەدايە، پياۋەكە رەنگە بە شتە بچوكەكان ھەستىارتىر بىت ۋەك لە شتە گەرەكان. ھەستەكان بەم جۆرەپە: "نەگەر ژنەكە بۇ نەجامدانى شتە بچوكەكان متمانەم پى نەكات، چۆن بۇ شتى گەرەتر متمانەم پىدەكات." پياۋان ۋەك باۋ و باپىرە مەريخىيەكان شانازى بەۋەۋە دەكەن كە پىسپۇپن، بە تايبەتى لە بۋارى چاككردنەۋەى شتى مىكانىكى و دۆزىنەۋەى ناۋنىشان و چارەسرگردنى كىشە. جارى ۋا ھەيە پياۋەكە زياتر بىنويستى بە رەزامەندى ژنەكە ھەيە نەك بە نامۇزگارى و رەخنەكانى.

### فېربونى گونگرتن

بەھەمان شىۋە، نەگەر پياۋ نەزانىت ژن لەچىدا جياۋازە، كاتىك دىمەۋىت يارمەتى



بېشكەش بىكەت رەنگە شەكەن خىراپىر بىكەت. پىاۋان پىۋىستىيان بەۋەپە كە بىرىپان  
نەجىت كاتىك زىن باسى كىشەكانى دەكەت دەپەۋىت لى نىزىك بىيىتەۋە و مەرج نىرە  
پىۋىستى بە چارەسەر ھەبىت.

زۇرجار زىن تەنیا دەپەۋىت ھەستەكانى سەبارەت بە رۆژەكە بەش بىكەت  
مىردەكەشى كە ۋا دەزانىت يارمەتى دەدات، قىسەكەى پىدەبىرپىت و چارەسەرى دەخاتە  
بەردەم. تىناگات بۇچى زىنەكەى بەۋ چارەسەرانە دىخۇش نىپە.

زۇرجار زىن تەنیا دەپەۋىت ھەستەكانى سەبارەت بە رۆژەكە بەش  
بىكەت و مىردەكەشى كە ۋا دەزانىت يارمەتى دەدات، قىسەكەى  
پىدەبىرپىت و چارەسەرى دەخاتە بەردەم.

بۇ نەۋنە مارى دۋاى رۆژىكى پىر لە ئەرك دەگەپىتەۋە مالىۋە. پىۋىستى بەۋەپە و  
دەپەۋىت ھەستى خۇى سەبارەت بە رۆژەكە دەربىرپىت. دەلىت: "يەك دىنيا نىشم ھەپە؛  
نامپەرژىتە سەر خۇم"  
تۇم دەلىت: "پىۋىستە ۋاز لەۋ كارەت بەيىت. پىۋىست ناكات نەۋەندە خۇت مانىدۇ  
بىكەت. كارىك بدۇزەرمەۋە خۇت ھەزەت لى بىت."  
مارى دەلىت: "من ھەزەم لە كارەكەمە. بەلام دىيانەۋىت لە يەك چىركەدا ھەم  
شەكەن بىگۇرەم."

تۇم دەلىت: "گۇيىان لى مەگرە. تەنیا ئەۋە بىكە كە دەتوانىت."  
مارى دەلىت: "ئۇى چۇن بىرەم چۈ ئەمپۇ تەلەفون بۇ پورەم بىكەم!!"  
تۇم دەلىت: "گۇى مەدمى. لىت تىدەكەت."  
مارى دەلىت: "تۇ دەزانىت بە چ بارودۇخىكدا تىدەپەپىت؟ ئەۋ پىۋىستى بە مەنە."  
تۇم دەلىت: "ھىندە نىگەران مەبە، ئەمە بۇپە نەۋەندە نارەھەتتە."  
مارى دەلىت: "من ھەمىشە نارەھەت نىم. ناتوانىت تەنیا گۇيەم لى بىگىت؟"  
تۇم دەلىت: "نەۋەتا گۇيەم لى دەگرەم."  
مارى دەلىت: "كۋا خۇم نارەھەت كىدوۋە؟"

دۋاى نەم وتوۋىزە، مارى زۇر لەۋ كاتە تورەترە كە گەيشتەۋە مالىۋە و بۇ

قەسەردىنكى خۇمانە دەگەپرا. تۆمىش تورەبو، نەيدەزانى چى رويداۋە. دەيوست يارمەنى بدات، بەلام تەكتىكى چارەسەرى كېشەكەى سەرگەوتو نەبو.

تۆم كە بە زىانى سەر ھەسارەى فېنۇس ئاشنا نەبو، نەيدەزانى چەند گىرنگ بو بەين پېشكەشكردنى چارەسەر گوئى لە ماری بگرتايە. چارەسەرەكانى ئەم تەنيا ھەر بونە ھۆى خراپترگردنى بارودۇخەكە. چاوت لىيە، فېنۇسىيەكان لەكاتى قەسەگردنى كەسانى دېكەدا ھەرگىز چارەسەر ناخەنە رو. فېنۇسىيەك بەۋە رىز لە فېنۇسىيەكى دېكە دەگرىت كە بە سەبرەۋە و دىسۆزانە گوئى لى بگرىت و ھەولېدات بە راستى لە ھەستەكانى تىبگات.

تۆم نەيدەزانى تەنيا بە گوئىگرتنى دىسۆزانە لە ماری بۇ ئەۋەى ھەستەكانى دەرىپىت ناسودەيى و خۇشى پىدەبەخشىت. بەلام دواتر كە و تۆم لە فېنۇسىيەكان تىگەشت و زانى چەند پىنوستان بە قەسەگردنە، وردە وردە فېرېو چۇن گوئىبگرىت. ئىستا ھەر كاتىك ماری بە ھىلاكى و ماندوئىتى دەگەپىتەۋە، وتوۋىزەكەيان تەۋاو جىاۋازە. شتىكى لەم جۆرمىيە:

مارى دەئىت: "يەك دنيا ئىشم ھەيە بېكەم. نامپەرۇنتە سەرخۇم."  
تۆم ھەناسەيەكى قول ھەلدەكېشى و دەئىت: "ئىم، وا ديارە رۇزىكى سەختت تىپەراندوۋە."

مارى دەئىت: "دەيانەۋىت لە چركەپەكدا ھەمو شتەكان بگۇرم نازانم چى بېكەم."  
تۆم دەۋەستىت و پاشان دەئىت: "ئىم."

مارى دەئىت: "تەنانەت بېرىشم چو تەلفون بۇ پورم بېكەم."

تۆم تۇزى برۇى گىزىدەكات دەئىت: "ئۆۋ، نا."

مارى دەئىت: "ئىستا زۇر پىنوستانى بە منە. زۇرم پىناخۇشە."

تۆم دەئىت: "ۋىرە بە قوربان. ۋىرە ئىرە، با باۋوشىكت پىابېكەم."

تۆم باۋوشىك دەكات بە مارىدا و ئەۋىش لە باۋوشىدا پشودەدات و ھەناسەيەكى ناسودە ھەلدەمىزىت. پاشان دەئىت: "من زۇر ھەزدەكەم قەست بۇ بېكەم. تۇ زۇر دىخۇشم دەكەيت. ئىستا زۇر باشترېوم."

نەك تەنيا ماری بەلكو تۆمىش ھەستىكى باشترى بۇ دروست بو. تۆم سەرىسورماۋە لەۋەتەى فېرى گوئىگرتن بوۋە زەكەى چەند دىخۇشترە. بەم ناگاپە نوئىيەۋە سەبارەت



بكەن. پياۋەكە بۇنەۋەى لە ھەلەكەيەۋە ھىربىيىت، زياتر پىۋىستى بە رەزامەندى ژنەكە ھەيە ۋەك لە نامۇزگارپىيەكانى. كاتىك پىياۋ بزانىت ژنەكە ھەول نادات كۆنترۇلى بكات، ئىتر ئەگەرى زۇرتىرە داۋاي تىيىنى و نامۇزگارى لىبكات.

كاتىك ھاۋبەشەكەمان بەرھەلىستىمان دەكات رەنگە لەبەرنەۋە بىت  
كە ئىمە لە ھەلېزاردىنى كاتەكە ياخود شىۋازەكەدا ھەلە بويىن.

تىگەپشتىن لەم جىاۋازىيانە يارمەتىمان دەدات باشتر رىز لە ھەستىارپىيەكانى ھاۋبەشەكەمان بگىرىن و زياتر پالېستى بىين. ھەروەھا لەۋەش تىدەگەين كە كاتىك ھاۋبەشەكەمان رووبەروومان دەۋەستىتەۋە رەنگە لەبەر ئەۋە بىت كە لە ھەلېزاردىنى كات يان شىۋازى جىبەجىگىردىندا توشى ھەلەبويىن. با ئەمە بە وردەكارپىيەكى زۇرتىرەۋە باس بكەين.

### كاتىك كە ژن چارەسەرەكانى پىياۋەكە رەت دەكاتەۋە

كاتىك كە ژن چارەسەرەكانى پىياۋەكە رەت دەكاتەۋە، پىياۋەكە ھەست بەۋە دەكات كە گومان ھەيە لە شارەزايپەكانى. لە ئەنجامدا ھەست بە متمانە پىئ نەگردن و بى رىزى دەكات و ئىتر بايەخ نادات. نامادىيى پىياۋەكە بۇ گويگرتن بە شىۋەيەكى بەرجاۋ كەم دەبىتەۋە.

ئەگەر پىياۋەكە لەو كاتانەدا ئەۋەى لەبىرىت كە ژنان لە فېنۆسەۋە ھاتون، ئىتر تىدەكات ژنەكە بۇجى رووبەروى دەۋەستىتەۋە. دەتوانىت بىرىكاتەۋە و بزانىت چۇن خەرىكبوۋە چارەسەر بختەروو لە كاتىكدا كە ژنەكە پىۋىستى بە دىسۆزى و خزمەت ھەبوۋە.

ئەمەى خوارەۋە چەند نمونەيەكى كورتى ئەو رىگايانەن كە پىياۋان بە ھەلە ھەست و تىرۋانىنەكانى ژنى پىئ لەناۋدەبەن يان چارەسەرى نەۋىستراۋ پىشكەش دەكەن. سەپىر بكە بزانە بۇجى ژنەكە رووبەروى پىياۋەكە دەۋەستىتەۋە.

۱. "پىۋىست ناكات زۇر نىگەرەن بىت."

۲. "بەلام من وام نەوت."

۳. "زۆر گرگ نىيە."
۴. "باشە. بېورە. وازى ئى بەينە؟"
۵. "ئەي بۇچى ئايكەيت؟"
۶. "بەلام نىيە قىسە دىمەين."
۷. "پىۋىست ناكات دىلگران بېت، مەن مەبەستەم ئەۋە نەبو."
۸. "كەۋاتە مەبەستەت چىيە؟"
۹. "بەلام پىۋىست ناكات ۋا ھەست بىكەيت."
۱۰. "چۈن ۋا دەئىيەت؟ ھەفتەي پىشۇ ھەمو رۆزەكەم لەگەن تۇدا بەسەر بىرەر كاتىكى زۆر خۇشمان رابۋارد."
۱۱. "باشە، نىيە وازى ئى بەينە."
۱۲. "زۆر باشە، مەن ھەۋشەي پىشەۋە پاك دىمەمەۋە. ئەمە دىت خۇش دەكات؟"
۱۳. "تىگەپشەم. ئەمە ئەۋ شەيە كە دەپىت ئەنجامى بىدەيت."
۱۴. "گۈي بىگەر. نىيە ناتۋانن ھىچ شىكى لەبارەۋە بىكەين."
۱۵. "ئەگەر دىزانىت ناخۇشە ۋ ھەزەت ئى نىيە، وازى ئى بەينە."
۱۶. "بۇچى دىمەنىت خەلك بەۋ شىۋەيە ھەئىۋكەۋت لەگەنلدا بىكەن؟"
۱۷. "ئەگەر دىخۇش نىت دىتۋانن جىبابىنەۋە."
۱۸. "زۆرچاكە، دىتۋانن لە ئىستۋە ئەۋ كارە بىكەيت."
۱۹. "لە ئىستۋە مەن خۇم دىمەكەم."
۲۰. "بە دىنئايىيەۋە مەن بايەخت پىدەدەم. قىسە سەير."
۲۱. "دىتۋانن بىچىتە سەر بابەتەكە؟"
۲۲. "ئەۋەي پىۋىستە بىكەين ئەۋەيە..."
۲۳. "ئەۋە ھەمو مەسەلەكە نىيە."

ھەريەك لەم لىدوانانە يان ھەستەكان لەناۋ دىبات يان ھەۋل دىمات لىكىيان بىداتەۋە  
 پاخود دىرېرىنى چارەسەرى خىراپە بۆنەۋەي ھەستە نەرىنىيەكانى ژنەكە بىگۈرپىت بە  
 ھەستى نەرىنى. يەكەم ھەنگاۋ بۇ ئەۋەي پىۋان بىتۋانن ئەم شىۋازە بىگۈرپن ئەۋەيە كە  
 ئەم قىسانەي سەرەۋە نەكەن "نىيە لە بەشى (۵) دا بە تەۋاۋى باسى ئەم بابەتە  
 دىمەين". راھىنانىش لەسەر گۈنگرتن بەبىن پىشكەشكىردى چارەسەر ھەنگاۋىكى

گەورمىيە بەم ئاراستەيەدا.

ئەگەر پىياو بە روونى بزانىت كە ھەئىزاردنى كاتەكەي و شىۋازى دىمىرپىنەكەي رەتكرائونەتەۋە نەك چارمىسەرەكانى، ئەو كاتە باشتر دىتوانىت مامەلە لەگەل رووبەرووبونەۋەي ژنەكەدا بكات. ئىتر مەسەلەكە زۆر بە شەخسى وىرناگىرىت. پىياو بە فىربونى گوڭگرتن، وردە وردە بۆي دىمەكەۋىت كە ژنەكە زىاتر نرخی بۆ دادەنىت، ھەرچەندە ئەگەر لە سەرمتاشدا لى بىزار بوبىت.

### كاتىك پىياۋىك رووبەروۋى كومىتەنى پەرەپىندانى مالىھە دەپىتەۋە

كە پىياو رووبەروۋى پىشنىارەكانى ژنىك دەۋەستىتەۋە ژنەكە ۋا ھەست دەكات پىاۋەكە بايەخى پىنادات، ۋا ھەست دەكات پىۋىستىيەكانى رىزىان لىناگىرىت. لە ئەنجامدا ژنەكە بە شىۋەيەكى دىار ھەست بە نەبونى پىشتىگىرى دەكات و ۋاز لە مەمانەكردن بە پىاۋەكە دەپىتەۋە.

لەو كاتانەدا، ئەگەر ژنەكە ئەۋەي بىتەۋە ياد كە پىياۋان لە مەريخەۋە ھاتون، دىتوانىت لەجىياتى ئەۋە بە راستى تىبكات كە بۆچى پىاۋەكە رووبەروۋى دەۋەستىتەۋە. ژنەكە دىتوانىت بىرىكاتەۋە و بزانىت چۆن خەرىكىۋە نامۇزگارى نەخۋازراۋ و رەخنە بىخاتە روو لە برى ئەۋەي باس لە پىۋىستىيەكانى بكات، زانىبارى پىشكەش بكات پىخود داۋايەك بىخاتە رو.

لاي خۋارەۋە چەند نەۋەيەكى كورتى ئەۋ رىگاپانەن كە رەنگە ژنان بە ھەلە پىياۋانى پى نازار بىدەن لە رىگەي نامۇزگارىكرىد پان رەخنەگرتنىك كە خۇي بەبى نازارىان دىزانىت. لەگەل خۋىندەۋەي لىستەكەدا، ئەۋەت لە بىرىت كە ئەم شتە بچۈكانە دىتوانن كەلەكە بىن و بىنە دىۋارى گەۋرەي رووبووبونەۋە و دىرەنجان. لە ھەندىك لە دىمىرپىنەكاندا نامۇزگارىيەكە پان رەخنەكە شاردراۋەيە. سەيركە بزانە بۆچى پىاۋەكە رەنگە ھەست بەۋە بكات كۆنترۆل دىكرىت؟

۱. "چۆن بىر لە كرپىنى ئەۋ شتە دىكەپتەۋە؟ تۆ خۆت دانەيەكى لەو جۆرەت ھەيە."

۲. "ئەۋ قاپانە ھىشتا تەرن. كە وشك دىمىنەۋە پەلەپان تىدەكەۋىت."

۳. "قۇت خەرىكە دىرەز دىمىت، ۋانىيە؟"

۴. "ئەۋە شۋىنى راۋەستانى نوتومبىلە، پىچ بىكەرەۋە."

۵. "تۆتەنیا دەتەوئەت لەگەل ھاوړیکانتدا کات بېهیتەسەر، ئەی من؟"
۶. "بېویست ناکات وا خۆت ماندوو بکەیت. روژیک مۆلەت وەربگرە."
۷. "لەویدا دای مەن. ون دەبیت."
۸. "بېویستە تەلەفۆن بۆ وەستایەك بکەیت. ئەو دەزانیت چاکى بکات."
۹. "بۆچى چاوەرێ بکەین ھەتا مێزىك چۆل دەبیت؟ بۆچى پېشتەر مێزىك نەگرتبو؟"
۱۰. "بېویستە کاتىكى زیاتر بۆ منالەکان دابنیت. بىرت دەکەن."
۱۱. "نوسینگەكەت زۆر بلاو. چۆن لێرەدا دەتوانیت بىر بکەیتەو؟ گەى بە نیازى پاكى بکەیتەو؟"
۱۲. "دیسان بىرت چو بېهیتەو. وا باشە لە شوینىكى ديارىکراودا دابنیت بۆئەو نەمجارە بىرت نەچیتەو."
۱۳. "زۆر خىرايت. ھىواشى بکەرەو با پسوڵەى سەرپنچیت بۆ نەکرى."
۱۴. "جارى داھاتو بېویستە تېبىنىيەکانى سەر ھىلمەكە بخویننەو."
۱۵. "نەمدەزانى لە گویت." "دەبو تەلەفۆن بکەیت."
۱۶. "پەكێك دەمى ناو بە بوتلى شەربەتەكەو."
۱۷. "بە دەست نان مەخۆ. با منالەکان چاوت لێنەکەن."
۱۸. "ئەو چىسى پەتاتەپە زۆر چەورە. بۆ تەندروستىت باش نىپە."
۱۹. "تۆتەنیا کانت بۆ خۆت نەھىشتۆتەو."
۲۰. "تۆ دەبواپە "پېشتەر" ناگادارم بکەیتەو. ناتوانم واز لەم شتانە بھێنم و لەگەل بېم بۆ نانخواردن."
۲۱. "کراسەكەت لەگەل پانتۆلەكەتدا رىك ناکەوئەت."
۲۲. "سێ جارە بىل تەلەفۆن دەکات. گەى تۆ تەلەفۆنى بۆ دەکەیتەو؟"
۲۳. "سندوقى کەرستەکانت زۆر تىکەل و پىکەلە. ھىچم بۆ نادۆزىتەو. بېویست رىكى بخەیتەو."

کاتىك ۇن نەزانیت چۆن بە راستەوخۆ داواى یارمەتى لە ھىوا بکات (بەشى ۱۲) ھان  
بە شىومەكى دروستکەر باس لە جىاوازیيەك ھان لە بىروو بۆچونىك بکات (بەشى ۱۹)

بەبى رەخنەگرتن و خستنه روى نامۇزگارى نەخوازراو (دېسان، ئەم بابەتەنە دواتر بە نەواوى روونىدەكەپتەو) رەنگە ھەست بە بىتوانايى بىكات بەرامبەر بە پىداۋىستىيەكانى. لەگەل ئەمەشدا راھىنان لەسەر نىشاندانى رەزامەندى بەبى خستنه رووى رەخنە و نامۇزگارى نەخوازراو ھەنگاۋىكى گەورەپە بەم ناراستەپەدا.

ئەگەر ئۇ بزانىت پىاۋەكە شىۋازى نىزىكبونەۋەكەى رەت دەكاتەۋە نەك پىۋىستىيەكانى، ئەو كاتە ئنەكە دەتوانىت رەتكردەنەۋەكە نەۋەندە بە شەخسى ۋەرنەگرت و رىگەى پالېشتىكارى دىكە بدۆزىتەۋە بۇ گەياندى پىۋىستىيەكانى. وردە وردە ئنەكە بۇى دەردەكەۋىت كە پىاۋەكە دەپەۋىت پەرە بە شتەكان بدات ئەمەش كاتىك روودەدات كە پىاۋەكە ھەست بىكات ۋەك چارەسەرى كىشەپەك لىى دەروانىت نەك ۋەك خودى كىشەكە.

---

پىاۋەكە دەپەۋىت پەرە بە شتەكان بدات ئەمەش كاتىك روودەدات  
كە پىاۋەكە ھەست بىكات ۋەك چارەسەرى كىشەپەك لىى دەروانىت  
نەك ۋەك خودى كىشەكە

---

پىشنيارم بۇ خانمان ئەۋەپە لە ھەفتەى داھاتودا راھىنان بىكەن لەسەر ئەۋەى ھىچ رەخنەپەك و ھىچ نامۇزگارىپەكى نەخوازراو نەخەنە روو. ھاۋسەرەكەى ژيانت نەك تەنيا ئەمە دەنرخىنىت، بەلكو زياتر سەرنجى لەلات دەبىت و ۋەلامت دەداتەۋە. پىشنيارم بۇ پىاۋىش دەكەم لە ھەفتەى داھاتودا راھىنان لەسەر ئەۋە بىكات ئنەكە ھەرچىپەكى وت نەك تەنيا گوئى لى بگرت، بەلكو مەبەستىشى ئەۋە بىت كە بە رىزەۋە لەو شتەنە تىبگات كە ئنەكە پىاياندا تىدەپەرت. ھەركاتىك وىست، چارەسەرىك بىخەپتەرۋو پان ھەستى ئنەكە بگۇرپت، گازىك لە زمانت بگرە. ئنەكە ھىندە بەم كارەت رازىپە كە خۇىشت باۋەر ناكەپت.





## پياوان دەچنەوۋە ناو ئەشكەوتە كانيان ۋە ژاننىش قىسە دەكەن

يەككە لە جياوازييە ھەرە گەورەكانى نيوان ژن و پياو چۈنىتى روبەروبونەوميان  
لەگەل نىگەرانىدا. پياوان دەست دەكەن بە پاشەكشى ۋە خوودانە سەر مەسەلەگە  
كاتىكدا ژان دەروخىن ۋە عاتىفيانە كاردانەوۋە دەنويىن (?). لەم كاتانەدا،  
پىويستىيەكانى پياو بۇ ئاسودەبوون لەوانى ژن جياوازە. پياو بەوۋە ئاسودە دەپىن  
كىشەگە چارەسەر بىكات، ژن بەوۋە ئاسودە دەپىت باسى كىشەگە بىكات. تىنەگەيشتىن  
قايىل نەبون بەم جياوازييانە بەريەككەوتنى ناپىويست لە پەيوەندىيەكانمانى  
لەدەكەويىتەوۋە. با نمونەيەكى بەربلاۋ وەربىگىن؛

كاتىك تۆم دەگەرپىتەوۋە مالىوۋە، دەپەويىت پىشۇ بدات بەوۋە بەبى دەنگى رۆژنامە  
بىخوينىتەوۋە. بەھۋى كىشە چارەسەر نەكراوۋەكانى ئەو رۆژمۇ توشى نىگەرانى بوۋە  
بە لەبىرچونەوميان ئاسودە دەپىت.

(مارى) ھاوسەرىشى دەپەويىت لەو رۆژە پىر نىگەرانىيەدا پىشويەك بدات. بەلام ئەم  
پىشووۋەكە لەوۋەدا دەپىننىتەوۋە كە باسى نىگەرانىيەكانى ئەو رۆژە بىكات. ئەو ناكۆكىيە  
ۋەردە ۋەردە لە نيوانياندا دروست دەپىت ھىۋاش ھىۋاش دەپىتە ھۋى لىكپىنجان.  
تۆم لە دلى خۇيدا دەلىت مارى زۇر قىسە دەكات، لە كاتىكدا مارى ۋا ھەست دەكات  
پىشتگوى خراۋە. بەبى تىگەيشتىن لە جياوازييەكانيان زياتر لىك دور دەكەونەوۋە.  
رەنگە ئەم بارودۇخە بناسىتەوۋە چونكە يەككە لەو نمونانەى كە تيايدا ژن و پياو  
لەيەك جياوازن. ئەم كىشەيە تەنيا كىشەى تۆم و مارى نىيە دەتوانم بلىم لە ھەم  
پەيوەندىيەكاندا ھەيە.

چارەسەرگەردنى ئەم كېشەيە بۇ تۆم و ماری پەيوەندى بەۋەۋە نىيە چەند يەكترىان  
خۆشەۋىت بەلگە دەكەۋىتە سەر ئەۋەى تا چەند ھەر يەكەميان لە رەگەزى بەرامبەرى  
تىدەگات.

تۆم ئەگەر نەزانىت ژنان بە راستى پىۋىستىيان بە باسكردنى كېشەكانيانە بۆنەۋەى  
ھەست بە ئاسودەيى بکەن، رەنگە ھەر وا بزانىت ماری زۆر قسەدەگات و چەزەگات  
گوئى ئى بگرنىت. ئەگەر مارىش نەزانىت (تۆم) بۆيە رۇژنامە دەخوئىنەۋە بۇ ئەۋەى  
ئاسودە ببىت، رەنگە وا بزانىت پىشتگوئى و پەراۋىز خراۋە.

ئەم دوو جياۋازىيە دەكرىت چارەسەر بگرنى بەۋەى يەكەمجار بە وردەكارىيەكى  
زۆرتەرۋە بېروانىنە چوئىتى روبەروبوئەۋەى نىگەرانىيەكان لەلایەن ژن و پياۋەۋە. با  
جاريكى دىكە تەماشاي ژيانى سەر مەريخ و فينۇس بکەينەۋە و چەند شتېك لە بارەى  
پياۋ و ژنەۋە فيربىين.

### مامەلەكەردن لەگەل نىگەرانىدا

#### لەسەر مەريخ و فينۇس

كاتىك مەريخيەك بىزار دەبىت ھەرگىز باسى سەرچاۋەى بىزاربۇنەكەى ناكات.  
ھەرگىز مەريخيەكى دىكە بە باسكردنى كېشەكەى خۇيەۋە ناپەحت ناكات، مەگەر  
ئەۋ كاتەى يارمەتى ھاۋرىكەى بۇ چارەسەرگەردنى كېشەكە بە پىۋىست بزانىت. لەبرى  
ئەۋە، مەريخيەكە تەۋاۋ بىدەنگ دەبىت و دەگەپتەۋە بۇ ناۋ نەشكەۋتە تايبەتتەكەى  
خۇى بۆنەۋەى بىر لە كېشەكەى بکاتەۋە، بە مەبەستى دۆزىنەۋەى چارەسەرىك ئى ورد  
دەبىتەۋە. كە چارەسەرىكى بۇ دۆزىيەۋە، ھەست بە ئاسودەيى دەگات و لە  
نەشكەۋتەكەى دىتە دەرەۋە.

خۇ ئەگەر نەتوانىت چارەسەرىك بدۆزىتەۋە، شتېك دەگات بۆنەۋەى كېشەكەى  
بىرېچىتەۋە، ۋەك خوئىندەۋەى رۇژنامە ياخود يارىكردن. بە دورخستەۋەى مىشكى لە  
نىگەرانىيەكانى ئەۋ رۇژە، وردە وردە ئاسودە دەبىت، ئەگەر نىگەرانىيەكەى گەۋرەتر  
بو ئەۋكاتە پىۋىستى بە ئەنجامدانى كارى سەختەر ھەيە، بۇ نمونە پىشپىكى بە  
ئوتومبىلەكەى، بەشدارىكردن لە كىبىرکىيەكدا يان سەرگەۋتن بەسەر جىايەكدا.

مەيخىيەكان بۇ ئاسودە بونەوۈ دەچنەوۈ ناو ئەشكەوتەكانيان،  
بۇ نەوۈس بە تەنيا كىشەكانيان چارەسەر بكەن.

بەلام كە قىنۇسىيەك بىزار دەبىت يان بەھۇى ئىش و كارى رۇژەكەوۈ تۇشى  
نىگەرانى دەبىت، بە دواى ئاسودەيىدا بۇ كەسىك دەگەرپىت كە متمانەى پىى ھەبىت  
ئىنجا بە وردىكارىيەكى زۆرەوۈ كىشەكەى ئەو رۇژەى بۇ باس دەكات. بەلام كە ھەسن  
بكەن داروخاون، لەپر ھەست بە ئاسودەيى دەكەن. ئەمە شىوۈى قىنۇسىيەكانە.

قىنۇسىيەكان بۇ ئاسودەبون كۆدەبنەوۈ، بۇ نەوۈس  
بە كراوۈيى باس كىشەكانيان بكەن

لەسەر ھەسارەى قىنۇس، باسكردنى كىشەكانت لەگەل ئەوانى دىكەدا بەراستى وەك  
نىشانەى خۇشەويستى و متمانە تەماشە دەكرىت نەك وەك بارگرانى. قىنۇسىيەكان  
شەرم لەوۈ ناگەن كە كىشەيان ھەبىت. كەسىتىيان لەسەر ئەوۈ دانەمەزراوۈ كە بە  
(شارەزا) دەربكەون، بەلكو لەسەر ئەوۈ دامەزراوۈ كە لە پەيوەندىيەكى خۇشەويستە  
بن. بە ئاشكرا ھەستى خۇيان دەردەپر بەوۈى داروخاون، سەر ئى شىواون، بىى ھىوان  
يان مەندون.

قىنۇسى ئەوۈ كاتە لە خۇى رازىيە كە ھاوپرىى خۇشەويستى ھەبىت بىتوانىت ھەست  
و كىشەكانى خۇى لەلا باس بكات. مەرىخى ئەوۈ كاتە لە خۇى رازىيە كە خۇى بە تەنيا  
لە ئەشكەوتەكەى خۇيدا بىتوانىت كىشەكەى چارەسەربكات. ئەم نەپنىيانەى لەخۇ  
رازىبون تا ئەمىرۇ كارىان پىدەكرىت.

دۇزىنەوۈى ئاسودەيى لە ئەشكەوتەدا

پىاو لە نىگەرانىدا دەكشیتەوۈ بۇ ئەشكەوتەكەى ناو بىرى خۇى و جەخت دەكاتە  
سەر چارەسەركردنى كىشەكە. بە گشتى پىاو ئەوۈ كىشەيە ھەلدەبىزىرت كە لە ھەمويان  
پەلەتر يان قورسترە. ئەومندە خوۈ دەداتە سەر چارەسەركردنى ئەم تاكە كىشەيە كە

بۇ ماۋمىيەكى كاتى ناگاي لە ھى شتىكى دىكە نامىنىت. كىشە و بەرپرسياريتىيەكانى دىكە لەبەر جاويدا ون دەبن.

لەم كاتانەدا ئەو لە پەيوەندىيەكانىدا دەبىتە كەسىكى دورە دەست و شتى بىردەچىتەۋە و ۋەلام ناداتەۋە و پەرىشانە. بۇ نمونە، كە لە مائەۋە قسەى لەگەندا دەكەيت، ۋا دەرەكەۋىت تەنيا ۵% ى مىشكى لە مائەۋەيە و ۹۵% ەكەى دىكەى لە شوينى كارەكەيەتى.

تەۋاۋ ناگاي لە خۇى نىيە، چونكە بە قوۋلى لە كىشەكەى ورد دەبىتەۋە و دەپەۋىت چارسەرىكى بۇ بدۋزىتەۋە. تا نىگەرانتىر بىت زياتر لە كىشەكەۋە دىئاليت. لەم كاتانەدا، ئەو پياۋە ناتوانىت ئەو ھەست و بايەخە بۇ ژنەكە دەرپرېت كە لەكاتى ناسايدا ژنەكە و مريانەگرېت و بە دلىيىيەۋە شايانىشىتى. لەگەل ئەمەشدا، ئەگەر بتوانىت چارسەرىك بدۋزىتەۋە، ھەست بە ئاسودەيى دەكات و لە ئەشكەۋتەكەى دىتە دەرەۋە و لەپر دىتەۋە بەردەست لە پەيوەندىيەكانىدا.

ھەرچۈنېك بىت، ئەگەر نەتوانىت چارسەر بۇ كىشەكانى بدۋزىتەۋە، لە ئەشكەۋتەكەيدا گىر دەخوات. بۇنەۋەى خۇى رزگار بكات، خۇى بە چارسەركردنى كىشەى لاۋەكىيەۋە سەرقال دەكات، بۇ نمونە خوېندەۋەى رۇژنامە، تەماشاكردنى تەلەفزيۇن، ئوتومبىل ئىخوپىن، راھىنانى جەستەيى، تەماشاي يارى قىبۇل، ئەنجامدانى يارى تۇپى سەبەتە و شتى لەمجۇرە. ھەر راھىنانىكى سەرقالكەر كە پىۋىستى بە ۵% مىشكى بىت يارمەتى دەدات كىشەكەى بىرچىتەۋە و لە ئەشكەۋتەكەى دەرپاز بىت. پاشان رۇزى دواتر دىتوانىت بە سەرگەۋتىكى زياترەۋە تەركىز بكاتەۋە سەر كىشەكەى.

با بە وردەكارىيەكى زياترەۋە چەند نمونەيەك وەرېگرىن. جىم بە گشتى بۇ لەبىركردنى كىشەكانى رۇژنامە دەخوېنىتەۋە. كە رۇژنامە دەخوېنىتەۋە كىشەكانى ئەو رۇژەى لەبەرچاۋ نامىنىت. بە ۵% ى مىشكىيەۋە كە لەلاى كىشەكانى كارەكەى نىن، بىروبۇچون و چارسەر سەبارەت بە كىشەكانى جىهان دروست دەكات. وردە وردە مىشكى زياتر سەرقالى كىشەكانى ناۋ رۇژنامەكە دەبىت و كىشەكەى خۇى بىردەچىتەۋە. بەم شىۋمىيە جەختكردن لەسەر كىشەى كارەكەى دەگوېزىتەۋە بۇ سەر كىشەكانى جىهان (كە راستەوخۇ ئيان بەرپرسيار نىيە). ئەم پرۇسەيە مىشكى لەسەر

كىشەى كارمكەى لادىمبات و دىتوانىت جارىكى دىكە بايەخ بداتەوۋە بە ژن و مائالەكانى.  
تۆم بۇ كەمكىدەنەوۋە نىگەرانىيەكانى تەماشاي يارى قىتبۇل دەكات. بە  
چارەسەر كىشەكانى ئەو تىپەى كە ھاندەرىتى، تۆم مىشكى خۇى لە ھەولدىان بۇ  
چارەسەر كىشەكەى خۇى رزگار دەكات. لە رىگەى تەماشاكردنى وەرزشەوۋە ھەست  
بەوۋە دەكات لەگەل ھەر يارىيەكدا كىشەيەكى چارەسەر كىشەكەى خۇى رزگار دەكات. كاتىك تىپەكە خالىك  
تۆمار دەكات يان يارىيەك دەباتەوۋە، تۆم چىز لەو ھەستى سەرگەوتنە وەرەدەگىرت.  
نەگەر تىپەكە بدۇرىت، ۋەك شىكىستى خۇى پىى ناخۇش دەبىت. لە ھەردىو  
حالتەكەدا، مىشكى لە گىرۋدەبون بە كىشەكەى خۇى رزگار دەبىت.  
بەلەى تۆم و زۇر پىاوى دىكە ئازادبونى ئەو بارگىزىيەى كە بە كۆتايى ھاتى  
ياريەكى وەرزشى، ھەوالى روداۋىك يان فىلەمىك دىتە ئاراو، دەبىتە ھۇى ئازادبونىان  
لەو بارگىزىيەى كە لە ژيانى خۇياندا ھەستى پىدەكەن.

### كاردانەوۋەى ژنان بۇ ئەشكەوتەكە چىيە؟

كاتىك پىاو لە ئەشكەوتەكەيدا گىردەخوات، ناتوانىت ئەو بايەخە بدات بە  
ھاۋبەشەكەى كە شايستەيەتى. بەلەى ژنەوۋە قورسە ئەو مامەلەيە لە پىاۋەكە قىبۇل  
بكات چۈنكە نازانىت پىاۋەكە تا ج رادىيەك نىگەرانە. ئەگەر پىاۋەكە لەگەل  
گەرپانەوۋەيدا بۇ مائەوۋە باسى ھەمو كىشەكانى خۇى بىكرادىيە، ئەو كاتە ژنەكە زىاتىر  
ھاۋسۇزى دەبو. بەلام پىاۋەكە باسى كىشەكانى ناكات و ژنەكەش ھەست دەكات پىشتىگۇ  
خراۋە. ژنەكە دىزانىت كە پىاۋەكە بىزارە، بەلام بە ھەلە ۋاى لىك دەداتەوۋە پىاۋەكە  
بايەخى پىنادات بۇيە قىسەى لەگەل ناكات.

بە گىشتى ژنان تىناگەن چۈن مەرىخىيەكان مامەلە لەگەل نىگەرانىدا دەكەن.  
چاۋمىرىنى ئەوۋە دەكەن ئەوانىش ۋەكو قىنۇسىيەكان دەست بىكەن بە قىسەكردن و باسى  
ھەمو كىشەكانىان بىكەن. كاتىك پىاو لە ئەشكەوتەكەيدا گىردەخوات، ژنەكە لەو  
بىدەنگىيەى پىاۋەكە دەرمنجىت. كاتىك پىاۋەكە بايەخ بە ژنەكە نادات و تەماشاي  
ھەوالەكان دەكات يان دەچىتە دەرەوۋە بۇ وەرزش، ژنەكە ھەست بە نازار دەكات.  
چاۋمىرىكىدەن ئەوۋە كە كاتىك پىاو لە ئەشكەوتەكەيدا پەكسەر بىيىتە كەسكى

گراۋە ۋ ۋەلامدەرۋە ۋ خۇشەۋىست ئەۋەندە دورە لە واقىعەۋە ۋەك ئەۋ چاۋمېروانىيەى  
كە بىتەۋىت ژنىك بىزار بو يەكسەر بىتەۋە سەرخۇى ۋ بە تەۋاۋى ئەقلاىى بىتەۋە.  
ئەۋە ھەئەيە ئەگەر چاۋمېروان بىت پياۋ ھەمىشە ھەستى خۇشەۋىستى دىمېرېت ۋەك  
چۇن ھەئەيە كە چاۋمېرۋى ئەۋە بىت ژنان ھەمىشە ئەقلاىى ۋ لۇجىكىانە رەفتار بىكەن.  
كاتىك مەريخىيەكان دەچنە ئەشكەۋتەكانيانەۋە، بىريان دەچىتەۋە كە رەنگە  
ھاۋرېكانىشان كىشەيان ھەبىت. ئەۋ غەريزەيە بەسەرياندا زال دەبىت كە دەئىت پېش  
ئەۋەى بتوانىت خزمەتى خەلگى دىكە بىكەيت، پىۋىستە يەكەمجار خزمەتى خۇت  
بىكەيت. كە ژن ئەم ھەئەسۋەۋتە لە پياۋ دەبىنىت، ئەۋا بە گشتى بەرگرى دەكات ۋ لە  
پياۋەكە دەرمنجىت.

رەنگە بە شىۋەى داۋاكارى داۋاى يارمەتى لە پياۋەكە بىكات، ۋەك بلىى لەسەر داۋاى  
مافەكانى لەگەل پياۋە كەمتەرخەمەكەيدا بىجەنگىت. ئەگەر ژن لە بىرى بىت كە پياۋان  
لە مەريخەۋە ھاتون، ئەۋا دەتوانىت بە خىرايى ھەئەسۋەۋتەكانيان بەۋە لىك بداتەۋە  
كە ئەۋان ئاۋا رۋبەروى نىگەرانىەكان دەبنەۋە ۋ شتەكە پەيۋەندى بە سۆز ۋ  
ھەستىانەۋە نىيە بەرامبەر بە ژن. ژنەكە ئەۋكاتە دەتوانىت ھاۋاكارى پياۋەكە بىكات بۇ  
بەدەستەينانى داخۋازىيەكانى، ئەك رۋوبەروۋى بوستىتەۋە.

بە دىۋەكەى دىكەدا، پياۋان بە گشتى زۇر كەم ئاگادارن لەۋەى كاتىك دەچنە  
ئەشكەۋتەكانيانەۋە تا ج رادەيەك دور دەكەۋنەۋە. ئەگەر پياۋ بزانىت لەكاتى  
پاشەكشىدا بەرەۋ ئەشكەۋتەكەى چەند خراب كاردەكاتە سەر ژنەكە، ئەۋ كاتە زياتر  
ھاۋسۆزى ژنەكە دەبىت ئەگەر ژنەكە ھەست بە پەراۋىزكەۋتن ۋ بىبايەخى بىكات.  
لەياد نەگردنى ئەۋەى ژنان لە فېنۆسەۋە ھاتون يارمەتى پياۋ دەدات باشر لە كاردانەۋە  
ۋ ھەستەكانى ژن تىبگات ۋ زياتر رىزيان لى بگرىت. بەبى تىگەيشتن لەۋەى ئەمچۆرە  
كاردانەۋەيەى ژن شتىكى ئاسايى ۋ رەسەنە، پياۋ بە گشتى لەكاتى مشتومېدا بەرگرى لە  
خۇى دەكات. پىنج رېگەى بەربلاۋى تىگەيشتنى ھەئە ھەيە كە لاي خوارەۋە باسيان  
دەكەين :

۱. كاتىك ژنەكە دەئىت "تۇ گۈئناگرىت"، پياۋەكە دەئىت "مەبەستت جىيە گۈئ  
ناگرم. دەتوانم ھەمو ئەۋ قسانەت بۇ دوبارە بىكەمەۋە كە وتوتن."  
پياۋ ئەۋ كاتەى لە ئەشكەۋتەكەيدا، بەۋ ۵% كە لەلەى خۇيەتى ھەمو قسەكانى

ژنه که تو مار دهکات، پياو وا دزمانيت نه گهر به ۵% ي ميشکي گوي بگريت نيتر به سه.

به لام نه وهی ژنه که داوای دهکات بریتی به له سهرنجیکی به کپارچه ی به رده وام.

۲. ژن که ده لیت "وا هه ست ده کم هر لیره ش نیت،" پياو که ده لیت

"مه به ست چیه لیره نیم؟ نه وه نکیه لیره؟ نامینیت؟"

پياو که وا دزمانيت له به رنه وهی جهسته ی له وئیه نيتر ژنه که نابیت پی ی بلیت

لیره نی به. له گهل نه مه شدا، هر چنده پياو که به جهسته له وئیه، ژنه که هه ست به

ناماده یی به ته و او ده کی ناکات و مه به ستیشی نه وه به.

۳. که ژن ده لیت "بایه خم پی ناده ییت،" پياو که ده لیت "دنیابه بایه خت

پی دده م. نه ی گوايه بوچی دمه ویت نه م کیشه به چاره سر بکه م؟"

پياو که وا دزمانيت له به رنه وهی دهیه ویت کیشه که چاره سر بکات که به شیوه یه ک

له شیوه کان سود به ژنه که ده گیه نیت، نه و پنیو یسته ژنه که بزانبیت که بایه خي

پی ددریت. له گهل نه مه شدا، ژنه که پنیو یستی به وه به هه ست به سهرنج و بایه خي

راسته و خوی پياو که بکات و له راستیدا داوای نه وه یی ل دهکات.

۴. کاتیک ژنه که ده لیت "وا هه ست ده کم گرنگ نیم به لاته وه،" پياو که ده لیت

"قه یه کی بی مانایه. به دنیایی به وه گرنگیت."

پياو که وا دزمانيت هه سته گانی ژنه که بی بنه مایه چونکه نه و دتا پياو که له

قازانجی ژنه که دا دهیه ویت کیشه که چاره سر بکات. پياو که هه ست به و راستی به ناکات

که کاتیک جه خت دهکاته سر ته نیا به ک کیشه و نه وانه ی دیکه پشت گوی ده خات که

ده بنه هو ی بیزار کردنی ژنه که، نه و ژنه که وه هه مو ژنای دیکه هه ست به وه دهکات

که سیکي گرنگ نیه و به شخسی وهریده گريت.

۵. کاتیک ژنه که ده لیت "تو هیج هه ستیکت نریه، تو هر به نه قل بیر

ده که یته وه،" پياو که ده لیت "نینجا نه وه کیشه که ی له جی دایه؟ نه ی دمه ویت چون

چاره سهری بکه م؟"

پياو که وا دزمانيت ژنه که زیاده رویی دمکات چونکه هر نه وه ی کردووه که بو

چاره سهر کردنی کیشه گانی زور گرنگه. پياو که هه ست به وه دهکات ژنه که ی نرخی

نازانیت. سهرپای نه مه ش، تناکات که نه مه هه ست و شیوازی ره سنی بیر کردنه وه ی

ژنه. پياوان به گشتی نازانن که چهند به خیرایی دهنوانن له که سټکی گهرم و گور و خاومن ههسته وه بگورپن و ببن به که سټکی دورهدست و لاسار. پیاو له نهشکهوته که پدا سهرقانی چارسه رکردنی کیشه که یه تی و نازانیت که مته رخنه میبه که ی تا چ راده پهك کار ده کاته سهر ههستی که سانی دیکه.

بۆ زیادکردنی هاوکاری، ژن و پیاو پټویسته باشتر له پهك تی بگهن. که پیاو خه ریکه ژنه که ی پشتگوئ ده خات، به گشتی ژنه که ی نه وه به شتیکی شه خسی و مرده گریت. نه گهر ژنه که بزانیته که پیاو که له هه مو شتی کدا به م شیو دیه روبه پروی نیگه رانی ده بیته وه، زور باشه بوی، به لام نه م زانینه هه میسه نابیته هوی که مکر دنه وه ی نازار مگانی ژنه که.

له م کاتانه دا، رهنگه ژنه که ههست بکات پټویستی به وه یه ههستی خوی دهر بریت. نه مهش نه وه کاته یه که زور گرنگه بۆ پیاو پشتگیری له ههستی ژنه که بکات. پیاو که پټویستی به وه یه تی بکات له وه ی ژنه که مافی خویه تی باسی ههسته کانی سه بارهت به پهراویز که وتن و پشتگیری لی نه کردن بکات، وهك چون پیاو که ش مافی خویه تی به ره وه نهشکهوته که ی بکشیته وه و بیده نگ بیت. نه گهر ژنه که ههست به وه نه کات که پیاو که لی تی ده کات، ئیتر ناتوانیت ناره حمت نه بیت.

### ناسوده بون له پټی قسه کردنه وه

ژن له کاتی نیگه رانی دا، به شیوه یه کی غه ریزی ههست ده کات پټویسته باسی ههسته کانی و باسی نه وه کیشانه بکات که په یوهستن به ههسته کانی یه وه. کاتیک دهست ده کات به قسه کردن، کیشه کانی به پټی گرنگی یان ریزه بند ناکات. نه گهر بیزار بیت، نه وا له هه مو شته کان بیزاره، له گه وره و بچوک بیزاره. ژن بایه خ به وه نادات دهست به جی چار سه ر بۆ کیشه کانی بدوژیته وه، به لکو ده یه ویت له رینگه ی دهر برینی ههسته کانی و نه وه ی که لی تی بگهن، ناسوده بیت. ژن له رینگه ی باسکردنی هه ره مه کی یانه ی کیشه کانی یه وه بیزار یه که ی که مده کاته وه.

ژن بایه خ به وه نادات دهست به جی چار سه ر بۆ کیشه کانی بدوژیته وه، به لکو ده یه ویت له رینگه ی دهر برینی ههسته کانی و نه وه ی که لی تی بگهن ناسوده بیت.



كە ھېوا نېگەرەن دەبىت، خوۋ دەداتە يەك كىشە و ئەۋانى دىكە ھەرامۇش دەكات، بەلام زنى نېگەرەن دەبەۋىت ھەمو كىشەكان لەبەرچاۋ بىگىرەت بۇئەۋەى ھەست بە روخان بىكات بەرامبەرەن. لەبىرى ئەۋەى ھەول بەدات بۇ چارەسەرى كىشەكە، زىن بە باسكىرنى ھەمو كىشە ئەگەرىيەكان ئاسودە دەبىت. بە دەربىرىنى ھەستەكانى بەم رىنگەۋە، زىن ئاگاپىيەكى زىياترى دەبىت سەبارەت بەۋ بابەتەى زۇرتىرىن ئازارى ھېدەمبەنىت و لەپەر ھەست دەكات چىتر شىكىتى نەخواردوۋە.

زىن بۇئەۋەى ھەست بە ئاسودەى بىكات، باسى كىشەى رابىردوۋ دەكات كە چارەسەرەن نىيە. تا زىياتر باسى كىشەكان بىكەن ئاسودەتر دەبىن. ئەمە رىنگەى زىنانە. ئەگەر چاۋەرىنى شىتى دىكە بىكەيت ۋەك ئەۋە ۋايە نىكولى بىكەيت لە ھەستى (خودى) زىن.

كاتىك زىن دەروخىت، بەۋە ئاسودە دەبىت كە بە وردەكارىيەكى زۇرەۋە باسى كىشەكانى رابىردوۋ بىكات. وردە وردە، ئەگەر ھەست بىكات گوىى لىدەگىرەت نىگەرەنىيەكەى دەپەۋىتەۋە. دۋاى باسكىرنى بابەتىك تۈزىك دەۋەستىت و دەچىتەسەر بابەتىكى دىكە بەم شىۋەيە كىشەۋ نىگەرەنى و ئائومىدى و تورەيەيەكانى فراۋان دەكات. ئەۋ بابەتەنى باسى دەكات مەرج نىيە بە چاكى پەكلايى كرابەنەۋە و زىياتر لە روى لۇجىكىيەۋە پەيۋەندىيان بە يەكەۋە نىيە. ئەگەر زىن ھەست بىكات لىتى ئاگەن، ئاگاپىيەكەى رەنگە فراۋانتر بىبىت و بەمەش رەنگە لە زۇر كىشەى دىكەش بىزار بىبىت. رىك ۋەك ئەۋ پىاۋەى كە لە ئەشكەۋتەكەيدا گىرى خواردوۋە و پىۋىستى بە كىشەى لاۋەكىيەكى سەرنجى پەرت بىكەن. ئەۋ زىنەى ھەست بىكات گوىى لىنەگىراۋە، دەست دەكات بە باسكىرنى كىشەى لاۋەكى دىكە بۇئەۋەى ئاسودە بىبىت. زىن بۇئەۋەى ھەستە پەر ئازارەكانى خۇى ھەرامۇش بىكات رەنگە خەفەت بۇ كىشەى خەلكانى دىكە بخوات ھەرومە رەنگە بە قىسەكردن لەسەر كىشەى ھاۋرى و خىزم و كەسە نىزىكەكانى، بىتوانىن ئاسودەى ۋەربىگىرەت. قىسەكردن لەسەر كىشەكان، جا كىشەى خۇى بىت پان كىشەى خەلكانى دىكە، بىرىتىيە لەۋ رىگەيەى فېنۇسىيەكان بەۋەيەۋە روبەپروى نىگەرەنى دەبەۋە.

ژن بۆنەۋەسى ھەستە پېر نازارەكانى خۆى فەرامۇش بىكات رەنگە  
خەفەت بۇ كىشەى خەلكانى دىكە بخوات.

### كاردانەۋەى پياۋ لەكاتى قسەكردنى ژندا

بە گشتى كاتىك ژنان دەيانەۋى قسە بكەن، پياۋان روبەرويان دەۋەستەنەۋە. پياۋ وا ھەست دەكات ژن لەبەرئەۋە دەپەۋىت باسى كىشەكانى بۇ بىكات چۈنكە وا دەزانىت ئەۋ بەرپرسىارى كىشەكانىتى. تا ژنەكە باسى كىشەى زىاتر بىكات، پياۋەكە زىاتر ھەست بەۋە دەكات گلەيى ئىگراۋە. پياۋەكە نازانىت تەنيا بە گۈيگرتن وا دەكات ژنەكە سوپاسگوزارى بىت.

مەرىخىيەكان تەنيا لەبەر دوو ھۆگار باسى كىشەكان دەكەن، يان ئەۋەتا گلەيى لە كەسىك دەكەن، يان دەيانەۋىت كەسىك نامۇژگارىيان بىكات. ئەگەر ژنىك بە راستى بىزار بىت، پياۋەكە وا دەزانىت ژنەكە ئەم بە بەرپرسىار دەزانىت و گلەيى ئىدەكات. ئەگەر ژنەكە كەمتر بىزار بىت، پياۋەكە وا دەزانىت ژنەكە داۋاى نامۇژگارى ئىدەكات. ئەگەر پياۋەكە وا دابنىت ژنەكە داۋاى نامۇژگارى دەكات، ئەۋ كاتە كالۋى كاك چاكساز دەكاتە سەرى و دەپەۋىت كىشەكانى بۇ چارەسەر بىكات. ئەگەرەش وا بزانىت ژنەكە گلەيى ئىدەكات، ئەۋ كاتە شمشىرى بەرگرىيەكەى دەردمەينىت و بەرگرى لەۋ ھىرشە دەكات. لە ھەردوو حالتەكەدا، پياۋەكە ھەر زوو بۇى دەردەكەۋىت گۈيگرتن كارىكى قورسە.

ئەگەر پياۋەكە چارەسەر بۇ كىشەكانى ژنەكە بخاتە روو، ژنەكە بەردەوام دەبىت و كىشەى دىكە باس دەكات. پاش خستەروى دوو سى چارەسەر، پياۋەكە چاۋمىرى ئەۋە دەكات ژنەكە ئاسودە بىت. ھۆكارەكەشى ئەۋمىيە مەرىخىيەكان خۇيان بە چارەسەر ئاسودە دەبن، ئەگەر خۇيان داۋاى چارەسەريان كىرەبىت. كە دەبىنىت ژنەكە ئاسودە نابىت، پياۋەكە وا ھەست دەكات چارەسەرەكانى رەتكراۋنەتەۋە و ھەست بە بىرپىزى دەكات.

ئەگەرەش پياۋەكە ھەست بىكات پەلامار دراۋە، ئەۋا دەست دەكات بە بەرگرى

لەخۆکردن. وا دەزانیت ئەگەر بە باشى خۆى رونبکاتەووە ئیتەر ژنەكە واز لە گلهی دەهینیت. بەلام تا زیاتر بەرگری لە خۆى بکات ژنەكە زیاتر توپە دەبیت. پیاوێک تەناکات کە ژنەكە پێویستی بە رونکردنەووە نییە. ژنەكە پێویستی بەوێه پیاوێکە لێ تەبگات و رێگەى بدات بەردەوام بێت لەسەر باسکردنى کێشەکانى. ئەگەر پیاوێکە زێر بێت و تەنیا گۆى بگریت، دواى چەند ساتێک لە گلهیى کردن لە پیاوێکە، ژنەكە بابەتەكە دەگۆریت و باسى کێشەیهكى دیکە دەکات.

پیاوان بەوێش بێزار دەبن کە ژنان باسى ئەو کێشەکانە بکەن کە پیاوان بۆیان چارەسەر ناکریت. بۆ نمونە، ئەگەر ھۆى نەرەحەتییەکانى، شتیکی لەم بابەتە بن:

- "کارەكەم داھاتی كەمە."
- "تەندروستی پورە لوسی روژ لە دواى روژ خراپتر دەبیت."
- "مالەكەمان زۆر بچوكە."
- "وەرزێكى زۆر وشكە. كەى باران دەباریت؟"
- "زیاد لە پێویست پارەمان لە بانك راكێشاوە."

رەنگە ژن ھەریەك لەم قسانەى سەرھووە بۆ دەرپرینی نیگەرانی و ناوومێلى و بێزارییەكانى بەكاربھێنیت. رەنگە ژنەكە بزانییت ھیچ رێگەیهكى دیکە نیە بۆ چارەسەرى ئەم کێشەکانە، بەلام بە باسکردنیا ناسوودە دەبیت. ئەگەر گۆنگرەكە پەيوەندى نیشان بدات بە بێزارى و ناوومێدیەکانەووە، ئەوا ژنەكە ھەست بە پشتگیری دەکات. ھەرچەندە ژنەكە رەنگە پیاوێکە بێزار بکات، مەگەر ئەو کاتەى پیاوێکە بزانییت کە ژنەكە پێویستی بە باسکردنى ئەو کێشەکانە ھەيە و دواى باسکردنەكە ناسوودە دەبیت. پیاوان بەوێ بێزار دەبن کە ژنان بە وردەكارى زۆرھووە باسى کێشەکان بکەن. پیاو بە ھەلە وای لێكەداتەووە کە ژن کاتێك بە وردەكارى زۆرھووە باسى کێشەکان دەکات مانای وایە پیاوێکە بۆ چارەسەرکردنى کێشەى ژنەكە پێویستە ئەو وردەكارییانەى ھەبێت. بۆیە ھەول دەدات پەيوەندى نیوان وردەكارى و کێشەكە بدۆزیتەووە و بەمەش سەبرى نامێنیت. دیسان پیاوێکە نازانییت کە ژنەكە داواى چارەسەرى لێناکات بەلكو دەپەوێت بایەخى پێبدات و لێى تەبگات.

سەرھەرای ئەمانەش، گۆنگرتن بۆیە بەلای پیاوێکە قورسە چونکە کاتێك ژنەكە

بەشئەۋەيەكى ھەرپەمەكى لە باسكردنى ئەم كىشەيەۋە دەچىتە سەر كىشەيەكى دىكە،  
پياۋەكە بە دواى رىزبەندىيەكى لۇجىكىدا دەگەرپت. دواى ئەۋەى ژنەكە سى چوار  
كىشەى باسكرد، پياۋەكە بە تەۋاۋى بىزار دەبىت ۋ سەرى لىدەشئوۋىت ۋ ھەۋل دەدات بە  
شئوۋەيەكى لۇجىكى ئەم كىشانە بىەستىتەۋە بەيەكەۋە.

ھۆكارىكى دىكە كە ۋا لە پياۋ دەكات ھەز بە گوڭگرتن نەكات ئەۋەيە پياۋ بە شوۋن  
دوا ئەنجامدا دەگەرپت. پياۋ ھەتا نەزانىت ئەنجامەكە چى دەبىت، ناتوانىت  
چارەسەرەكانى پىك بەيىت. تا ژنەكە وردەكارى زياتر باس بكات، پياۋەكە زياتر بە  
گوڭگرتنەكە بىزار دەبىت. بىزارىيەكەى بەۋە كەم دەبىتەۋە كە بىرى بكەۋىتەۋە ژنەكە  
زۆر سود لە باسكردنى وردەكارى كىشەكانى دەبىت. نەگەر پياۋەكە ئەۋەى لەبىر بىت  
باسكردنى وردەكارىيەكان ژنەكە ئاسودە دەكات، ئەۋ كاتە ئەۋىش ئاسودە دەبىت. ۋەك  
چۆن پياۋ بە چارەسەرەكردنى وردەكارىيە ئالۆزەكانى كىشەكە ئاسودە دەبىت، ژنىش بە  
باسكردنى وردەكارى كىشەكانى ئاسودە دەبىت.

ۋەك چۆن پياۋ بە چارەسەرەكردنى وردەكارىيە  
ئالۆزەكانى كىشەكە ئاسودە دەبىت. ژنىش بە باسكردنى  
وردەكارى كىشەكانى ئاسودە دەبىت.

ژنان بۆنەۋەى گوڭگرتن بەلاى پياۋدەۋە ئاسانتر بكەن دەتوانن لە سەرەتادا باسى  
ئەنجامى چىرۆكەكەيان بكەن ۋ پاشان دەست بكەن بە باسكردنى وردەكارىيەكان ۋ  
پياۋەكە لە ھەۋادا نەھىلنەۋە. ژنان بە گشتى ھەز دەكەن گوڭگرت بە ھەۋاسراۋى  
بەيىلنەۋە چونكە ھەست ۋ سۆزى زياتر بە چىرۆكەكە دەبەخشىت. نەگەر گوڭگرتەكە ژن  
بىت ئەم ھەۋاسراۋىيەى پىخۆشە، بەلام بە ئاسانى پياۋى پىبىزار دەبىت.

تا پياۋان كەمتر لە ژنان تىبگەن، كەمتر نامادەن گوڭيان لى بگرن كاتىك باسى  
كىشەكانيان دەكەن. كە پياۋ زياتر فىردەبىت چۆن ژن ئاسودە بكات ۋ لە روى  
دەرونىيەۋە پىشتىگىرى بكات، ئەۋ كاتە بۆى دەردەكەۋىت گوڭگرتن ئەۋەندەش ھورس  
نىيە. لەۋەش گىرنگىر ئەۋەيە ژن بىتوانىت لە سەرەتادا بە پياۋەكە بلىت كە تەنبا  
پىۋىستى بەۋەيە پياۋەكە گوڭى لى بگىرت ۋ پىۋىست ناكات چارەسەر بۇ كىشەكانى  
بەۋزىتەۋە، ئەمە ۋا دەكات پياۋەكە ئاسودە بىت ۋ بىتوانىت گوڭ بگىرت.

## چۈن مەريخى و فينۇسى يەكان گە يىشتە ريككە وتن؟

مەريخى و فينۇسى يەكان بەۋە توانيان ريك بىكەون و بە ئاشتى بىزىن كە رىزى جياوازى يەكانى يەكترىان گرت. مەريخى يەكان فيرى ئەۋەبون رىز لەۋ پىۋىستىيەى فينۇسى يەكان بگرن كە دەپت قسەبكەن بۆئەۋەى ئاسودەبىن. تەنانەت ئەگەر خۇى حمزى لە قسەى زۇر نەپت. پىاۋ فيرى ئەۋەبو كە تەنيا بە گويگرتن دمتوانيت زۇر يارمەتى ژنەكە بدات. فينۇسى يەكان فيرى ئەۋەبون مەريخى يەكان پىۋىستىيان بە پاشەكشەيە بۇ ناۋ ئەشكەۋتەكانيان بۆئەۋەى مامەلە لەگەل نىگەرانىدا بىكەن. ئەشكەۋتەكە چىز ۋەكو مەتەلىكى گەۋرە و ۋەكو ھەرەشە و ئاگادار كىردنەۋە تەماشى نەدەكرا.

## مەريخى يەكان چى فيربون؟

مەريخى يەكان بۇيان دەرگەۋت ھەر كاتىك ھەستىيان كىرد لەلايەن فينۇسى يەكانەۋە بەلامار دەمەرىن، گەبىيان لى دەگىرت يان رەخنەيان لى دەگىرت، ئەۋە تەنيا شتىكى كاتىيە و لەپىر فينۇسى يەكان ئاسودە دەبىن و زۇر قايل و سوپاسگوزار دەبىن. مەريخى يەكان كە فيرى گويگرتن بون ئىنجا بۇيان دەرگەۋت فينۇسى يەكان بە باسكىردى كىشەكانيان چەند دەگەشەنەۋە.

كەسى مەريخى بەۋە ئارام بوۋەۋە كە تىگەشەت كاتىك فينۇسى يەك باسى كىشەكانى خۇى بۇ دەكات مەبەستى ئەۋە نىيە بلىت مەريخى يەكە ھۆكارى كىشەكانە. ھەرۋەھا فيرى ئەۋەش بو كە ئەگەر فينۇسى يەكە ھەستى كىرد گويى لى دەگىرت ئىز بە كىشەكانىيەۋە ئانالىت و زۇر ئەرىنى بىردەكاتەۋە. كەسى مەريخى بەھۋى ئەم ئاگاپىيەۋە تۋانى بەبى ئەۋەى ھەۋلى چارەسەر كىردى كىشەكانى فينۇسى يەكە بدات، گويى لى بگىرت.

زۇرىك لە پىاۋان و تەنانەت ھەندىك لە ژنانىش باسكىردى كىشەكان بە ئاراست دەزانن چۈنكە ھەرگىز ئەۋە ئەزمونەيان نەبوۋە كە ئەم باسكىردنە چەند چارەسەرگەرە. نەمانبىنيۋە كاتىك ژن ھەست دەكات گويى لى دەگىرت چۈن دەگۇرت و ھەست بە ئاسودەى دەكات و بىر كىردنەۋەى ئەرىنى خۇى دەپارنىزىت. بە گشتى بىنيويانە چۈن ژنىك (رەنگە داپكىيان) كە ھەستى كىردۋە گويى لى ئەگىراۋە چۈن لە كىشەكانىيەۋە

ئاللاۋە. ئەمە بەسەر ئەو ژانەدا دېت كە ماۋەبەكى دور و درېز ھەست بە خۇشەۋىستى و باپەخېندان ناكەن. بەلام رەنگە كېشە سەرەكىيەكە ئەۋە بېت ژەكە ھەست بكات خۇشيان ناۋىت، نەك ئەۋەدى كە باسى كېشە دەكات بۇيە گوئى لىناگرن.

دواى ئەۋەدى مەرىخىيەكان فېربون چۇن گوئېگرن، شتىكى زۇر سەرنجراكىشىان دۇزىيەۋە. بۇيان دەرەكەۋت گوئىگرتن لە فېنۇسىيەكە كە باسى كېشەكانى خۇى دەكات لە راستىدا يارمەتى ئەمانىش دەدات لە ئەشكەۋتە كانيان بېنە دەرەۋە، بە ھەمان شىۋەى تەماشاكردنى ھەۋالەكانى تەلەفزيۇن و خويىندەۋەى رۇژنامە.

ھەر بەم شىۋەى، كاتىك پياۋ فېرى ئەۋە دەبېت بەبى ھەستكردن بە گلەپى و لېپرسراۋىتى گوئى بگرت، ئەو كاتە گوئىگرتنى بەلاۋە زۇر ناسانتر دەبېت. ئەگەر پياۋ لە گوئىگرتندا باش بېت، بۇى دەرەكەۋىت گوئىگرتنىش رېگەيەكى زۇر باشە بۇ بىرچونەۋەى كېشەكانى ئەو رۇژەى و لەھەمان كاتدا ناسودەپىيەكى زۇرىش بە ھاۋبەشەكەى دەبەخشىت. بەلام ئەو رۇژانەى كە پياۋ زۇر نېگەرانە، رەنگە پىۋىستى بەۋە ھەبېت لە ئەشكەۋتەكەيدا بىمىنىتەۋە و لە رېگەى سەرنج پەرتكەرەكانى دىكەى ۋەك ھەۋالەكان و پېشېركىى ۋەمرزىشەۋە بېتە دەرەۋە.

### فېنۇسىيەكان چى فېربون؟

فېنۇسىيەكانىش بەۋە گەيشتنە نارامى كە دواچار تىگەيشتن كاتىك مەرىخىيەك دەچىتە ئەشكەۋتەكەيەۋە نىشانەى ئەۋە نىيە كە ئەمانى خۇشناۋىت. فېرى ئەۋە بون لەو كاتانەدا مەرىخىيەكەيان زياتر بەلاۋە قبول بېت چونكە مەرىخىيەكە بە نېگەرانىيەكى زۇردا تىدەپەپېت.

فېنۇسىيەكان بەۋە نەدەرمنجان كە مەرىخىيەكان بە ئاسانى سەرنجيان پەرت دەبو. كاتىك فېنۇسىيەك قسەى دەكرد و مەرىخىيەك خەيالى دەرۋىشت، فېنۇسىيەكە زۇر بە رېزەۋە قسەكەى دەپرى و دەۋەستاۋ چاۋمېرئ دەبو مەرىخىيەكە تېببىنى بكات. پاشان دەستى دەكردەۋە بە قسەكەى. فېنۇسىيەكە تىگەيشت لەۋەى كە ھەندىك جار بەلاى مەرىخىيەكەۋە سەختە ھەمو سەرنجى لەلاى ئەم بېت. فېنۇسىيەكان ئەم راستىيەيان بەۋە بۇ دەرەكەۋت كە بەشىۋەىكى ئاسابى و قبولكەرانە داۋايان لە مەرىخىيەكان دەكرد سەرنج بدەن و مەرىخىيەكان بە دلخۇشىيەۋە سەرنجيان دەدانى.

## ۲۸ ھىوا فاوندىيىش

ئەو كاتانەش كە مەريخىيەكان بە تەواۋى سەرقال بون و لە ئەشكەوتەكانى خۇياندا بون، فېنۇسىيەكان ئەم شتەيان بە شەخسى وەرنەگرت. تىگەيشتىن كە ئەو كاتە بۇ ئاخاوتنى خۇمانە گونجاۋ نىيە بەلگە كاتى باسكردنى كېشەكانە بۇ ھاۋرىكانى يان كاتى رابواردن و چۈنە بازارە. كاتىكېش كە مەريخىيەكان بەو شىۋىيە ھەستىيان كەرد خۇشەويستىن و قېۋل دىكرىن، فېنۇسىيەكان بۇيان دىركەوت مەريخىيەكان خىراتر لە ئەشكەوتەكانىيان دېنە دىرمۇە.

## چۈن رەگەزى بەرامبەر ھانبدەين؟

چەند سەدەيەك بېش ئەوۋى مەريخى و فينۇسىيەكان بەيەك بگەن، ھەريەكەيان لە جىھانە جياوازەكەي خۇيدا بە شادمانى دەژيا. مەريخى و فينۇسىيەكان كە بەجيا لەسەر ھەسارەكەي خۇيان بون لەپر ھەستيان بە خەمۇكى كرد. ئەم خەمۇكىيە بو كە دواچار ھانىدان لە يەكتر نزيك بېنەوہ.

لە ئىستادا تىگەيشتن لە نھيىنىيەكانى ئەو گواستەنەوہيەيان يارمەتيمان دەدات بزانين چۈن ژن و پياو بە شيۋەي جياواز ھان دەدرين. بەم زانياريە نوئيەوہ تواناي پشتگىرى كردنت بۇ ھاويەشەكەت زياد دەبيت و ھەروہا دەشتوانيت لە كاتە سەخت و پر نيگەرانييەكاندا پشتگىرى بەدەست بەيىت. با كات بگيرينەوہ بۇ دواوہ و وادابنيين كە روداوہكان دەبينين.

كاتيك مەريخىيەكان توشى خەمۇكى بون، ھەمو دانىشتوانى سەر ئەو ھەسارەيە شەرەكانيان بەجىھيشت و چونەوہ ناو ئەشكەوتەكانيان و ماوہيەكى زۇر لەوئ مانەوہ. لەوئ گىريان خواردبو نەياندەتوانى بيئە دەرەوہ، تا ئەو كاتەي مەريخىيەك بە تەلسكۇبەكەي ديمەنيكى جوانى فينۇسىيەكانى بينى. ھەر كە بەخيراى تەلسكۇبەكەي خستە بەردەستى مەريخىيەكانى ديكە، بينينى ئەم بونەوہرە جوانانە ئىلھامى بە مەريخىيەكان بەخشى و خەمۇكىيەكەيان بە شيۋەيەكى موعجيزە ئاسا رەوييەوہ. لەپر ھەستيانكرد فينۇسىيەكان پئويستيان پئانە. لە ئەشكەوتەكانيان ھاتنە دەرەوہ و دەستيان كرد بە دروستكردنى كەشتيەكى ئاسمانى بۇئەوہى بەرەو فينۇس بقرن.

فينۇسىيەكان بۇ دەرپازبون لەو خەمۇكىيە لە دەورى يەكترى كۆدەبونەوہ و



دەستيان دەگرد بە باسکردنى كىشەكانيان لەگەل يەكتريدا. بەلام ئەمە خەمۇكىيەكەر  
نەدمردواندەنەو. تا ماوەيەكى زۆر بەو خەمۇكىيە مانەو دەليان خەبەرىدا بۆى  
شتىك بەرىنومە. بونەوهرى بەهيز و سەير سەير (مەريخىيەكان) كە خەرىكە بەنار  
گەردوندا دىن بۆ لايان بۆنەوهرى خوشيان بوين و خزمەتيان بكەن و پشتيان بگرن.  
لەپەر ھەستيان كەرد ريزيان لىدەگيريت. كاتيك ئەو سەرنجەيان بلاوكردەرد  
خەمۇكىيەكەيان رەويەو و بە خوشحالىيەو دەستيان كەرد بە خوئامادەكەردن بۆ  
پيشوازيكردنى مەريخىيەكان.

### ھيز و ھاندانى پياو لەو كاتەدايە كە ھەست

#### بكات پيوستيان پيەتس.

نەم نەتيانەي ھاندان تا ئىستاش كاريان پىدەگريت. ھيز و ھاندانى پياوان لەو  
كاتەدايە ھەست بەو بەكەن پيوستيان پىيانە. كە پياو لە پەيوەنديەكدا ھەست  
نەكات پيوستيان پىيەتى، وردە وردە دەبىتە كەسيكى ناكاراي بىتاقەت، رۆز بە رۆز  
بەخشى بۆ ئەو پەيوەنديە كەمتر دەبىتەو. بەلام ئەگەر ھەست بكات متمانەيان  
پىيەتى كە نەوپەرى تواناي خۆى بخاتە گەر بۆ ئاسودەكەردنى ژنەكە و ريز لەو ھەولەى  
دەگريت، ھيز وەردەگريت و زياتر پيشكەش دەكات.

### ژنانيش ئەو كاتە ھەست بە ھاندان و ھيز دەكەن

#### كە بزەن ريزيان لىدەگيريت.

ژنانيش ئەو كاتە ھەست بە ھاندان و ھيز دەكەن كە بزەن ريزيان لىدەگيريت. ژن  
ئەگەر لە پەيوەنديەكدا ھەست بە بىرپىزى بكات، ئىتر وا ھەست دەكات بە زۆر نەم  
كارەى پىدەكەن و لە بەخشىنى زۆر بىزار دەبىت. بەلام ئەگەر، ھەست بكات بايەخ  
پىدەگريت و ريزى لىدەگيريت، ئاسودە دەبىت و دەتوانىت زياتر پيشكەش بكات.

## كە پياو ژنيكى خوشدەويت؟

پياو كە دەكەويتە خوشەويستى زنيكهۋە وەكو نەو بەكەم مەريخىيەى لىدېت كە بەكەمجار فينۇسىيەكانى دۇزىيەۋە. نەو مەريخىيە لە ئەشكەۋتەكەيدا گىرى خوار دېو، نەيدەزانى ھۆكارى خەمۇكىيەكەى چىيە، بۇيە بە تەلىسكۇبەكەى تەماشاي ناسمانى دەكرد. وەك نەۋەى ھەورە بروسكە لى دابىت، لەپەر لە ساتىكى پەشكۇدا گۇرانىكى ھەنا ھەتايى بەسەر ژيانىدا ھات. گۇرا. نەو لە رېگەى تەلىسكۇبەكەيەۋە دېمەنىكى بېنى كە جوان و شكۇدار بو.

نەو مەريخىيە فينۇسىيەكانى دۇزىيەۋە. جەستەى بو بە ناگر. كاتىك تەماشاي فينۇسىيەكانى دەكرد، بۇ بەكەمجار لە ژيانىدا ھەستى كرد كەسكى دېتەى خوش دەۋىت بېجگە لە خۇى. تەنبا لەۋ نىكاپەۋە ژيانى واتاي نوئى وەرگىرت و خەمۇكىيەكەى رەۋىيەۋە.

مەريخىيەكان ھەلسەفەى براۋە/ دۇراۋيان ھەيە كە دەلىت مەن دەمەۋى براۋەم و گوى نادەمى نەگەر تۇ بدۇرېت لاي مەريخىيەكان كە تەنبا خۇيان بەلاۋە گىرنگ بو، نەم ھاۋكېشەيە بەباشى كارى دەكرد. پېشتەر جەند سەدەپەك كارى دەكرد بەلام لە ئىستا بە دواۋە پېۋىست بو بگۇرېت. بايەخدان تەنبا بە خۇيان جېت نەو تاسودەيىيەى پىنەدەبەخشىن. مەريخىيەكان كە ئىستا عاشق بوۋىن، دەپادۋىست فينۇسىيەكانىلن بە تەندازەى تەمان براۋەم.

لە زوربەى وەرزشەكانى تەمىرۋادا دەلتوانىن درېزكراۋەى ياساي پېشىرگىرى مەريخىيەكان بدۇزىيەۋە. بۇ تەۋنە، لە پارى لېنسىدا مەن نەك تەنبا دەمەۋى خۇم براۋە مە بەلكو دەمەۋى ھاۋرېكەم بدۇرېت بۇيە بە جۇرېك ئۈپەكەى بۇ دەھاۋىزم كە گىرپانەۋەى بەلاۋە قورس بېت. جېت لەۋ بىرەنەۋەيە ۋە، دەگرم كە ھاۋرېتەم جەند دۇراۋ بېت تىپايدا.

زۇرېك لەم جۇرە بىر كىرەنەۋەيە مەريخىيەكان لە زىياندا جىگەى خۇيان ھەيە، بەلام نەم بىر كىرەنەۋەى (براۋە/ دۇراۋ) لە ژيانى ئىمەى، پەكەمىشەۋە رىمان پىدەگەپەنېت. نەگەر بەمەۋىت خواستەكانى خۇم بەزىمە دى، لەسەر حسابى ھاۋبەشەكەم، دىنپام لەۋەى نوشى نازەھەنى و لېك رەمان و ساگۇگى دەپىن مەزەى بىنپادنانى پەيۋەندىيەكى سەركەۋتو نەۋەيە ھەردو ھاۋبەشەكە براۋەم.

## جياوازيه كان سهرنجراگيشن

دواى نه وهى په كه مين كه سى ميريخى عاشق بو، ده ستي كرد به دروستكردنى  
ته لېسكوب بو همو برا ميريخى په كانى. هموان زور به خيراىى له خه موكييه كه يان  
رزگاربان بو. نه وانېش عاشقى فينوسى په كان بون. نيت چهند خويان خوش دهويست  
نهمندش فينوسى په كانيان خوش دهويست.

فينوسى په سهر و جوانه كان به لاي ميريخى په كانه وه پر له نهينين. سهرنجراگيشه  
بون به لاي ميريخى په كانه وه. به تايبه تي، جياوازيه كانيان ميريخى په كانى راكيشا. لهو  
جيه دا كه ميريخى په كان رهق بون، فينوسى په كان نه رم بون. لهو شوينه دا كه  
ميريخى په كان گوشه دار بون، فينوسى په كان بازنه يى بون. لهو شوينه دا كه ميريخى په كان  
ساردبون، فينوسى په كان گهرم بون. به شيوميكي سحر اوى و كامل جياوازيه كانيان  
بونه ته واوگه رى په كترى.

به زمانيك كه پيشتر قسه يان پي نه گريدو، فينوسى په كان به روى و به دهنگى بهرز  
وتبان: "نيمه پيوستمان پيتانه. به هيز و تواناتان ده توانن ناسوده يى زورمان پي  
ببه خشن، پيوستى په كانى ناخمان پرېكه نه وه. پي كه وه ده توانين له شادمانى په كى  
مه زندا بزين." نه م بانگه يسته ميريخى په كانى هانداو تواناي پي به خشين.

زوربه ي ژنان به غه ريزه دزمانن چو ن نه م په يامه بگه يهنن. له سهره تاي  
په يوه ندييه كه دا، ژنه كه نه ختيك ته ماشاي پياوه كه دهكات كه ده ليت تو ده توانيت نه و  
كه سه بيت كه دلخوشم دهكات. بهم ريگه نه رم و نيانه ژنه كه له راستيدا په يوه ندييه ك  
بنباد ده نيت. نه م ته ماشا كرده پياوه كه هانده دات نزيكتر ببېته وه. تواناي  
پي دمه خشيت به سهر نه و ترسانه دا زال ببېت كه له باره ي دروستكردنى په يوه ندييه وه  
هه په تي. به داخه وه، نه و كاته ي كه له په يوه ندييدان و پاشان كي شه كان ده ست ده كهن به  
دهر كه وتن، ژنه كه نازانيت نه و په يامه تا نيتاش چهند به لاي پياوه كه وه گرنگه و نيت  
ناينيريت.

ميريخى په كان زور هه ستيان به هانداو ده كرد به وهى رهنگه بتوانن له سهر فينوس  
جياوازيه ك دروست بگهن. پيشبرگى ميريخى په كان به ره و ناستيكي نوئى په ره سه نندن  
ده جو. چيت ميريخى په كان ته نيا به وه ناسوده نه دمبون كه خويان به لايين و گه شه به

تواناكانيان بىدەن. دەيانويست توانا و شارەزايىيەكانيان لە خزمەتى ئەوانى دىكەدا و بە تايبەتى لە خزمەتى فينۇسىيەكاندا بەكاربەين. دەستيان كرد بە دروستکردنى فەلسەفەيەكى تازە، كە فەلسەفەى براود/ براودەيە. جيهانيكيان دەويست كە ھەموان تيايدا بايەخ بە خۇيان و بە ھەمو كەسانى دىكەش بىدەن.

### خۆشەويستى مەريخىيەكان ھاندەدات

مەريخىيەكان دەستيان كرد بە دروستکردنى كەشتىيەكى ئاسمانى كە بتوانيت بە بۆشايى ئاسماندا تىپەرپىت و بيانگەيەنيتە ھەسارەى فينۇس. ھەرگىز بيشتر ئەوئەندە ھەستيان بە خۆشى ژيان نەكردبو. بەھوى بينينى فينۇسىيەكانەود، نەمە يەكەمجار بو لە ميژوھەياندا جگە لە خۇيان كەسى دىكەيان خۆش بويت.

عیشق وا لە پياو دەكات ھىندە خزمەتى كەسانى دىكە بىكات. دلى كراود دەبىت و ئەوئەندە برىواى بە خوى دەبىت كە بتوانيت گۆرانكارى گەورد بەينيتە ئاراود. ئەگەر ھەل ئەوئەى بدريتى كە تواناكانى بىسەلمىنيت، باشترين روى خوى نيشان دەدات. تەنيا ئەو كاتە پاشەكش دەكات و دەگەريتەو. بۇ رىگە خۆپەرستانەكانى جارانى كە بزانييت شكستى ھىناود.

كە پياو عاشق دەبىت، نيت جەند بايەخ بە خوى دەدات ئەوئەندەش بايەخ بە كەسەگەى دىكە دەدات. لەپەر لەو كوت و بەندە رزگارى دەبىت كە ھاندانەكانى تەنيا لەبەر خوى بىت، نيت لەبەر كەسكى دىكەش. نەك بۇ دەسكەوتى تاكە كەسى. بەلكو لەبەرئەوئەى بايەخ بەو كەسە دەدات. بە ئاسوددى ھاوبەشەكەى ئاسودە دەبىت. بۇ شادمانکردنى ژنەكە ھەمو ناخوشىەك قبول دەكات چونكە دلخۆشى ژنەكە نەميش دلخۆش دەكات. ھەولدانەكانى ئاسانتر دەبن. ئەو مەبەستە بەرزە وژدى بىدەبەختىت.

---

ئەگەر ھەلى ئەوئەى بدريتى كە تواناكانى بىسەلمىنيت، باشترين روى  
خوى نيشان دەدات. تەنيا ئەو كاتە پاشەكش دەكات و دەگەريتەو بۇ رىگە  
خۆپەرستانەكانى جارانى كە بزانييت شكست دەھىنيت.

---

لە سەررەمى ھەرزەكارىدا پياو تەنيا بە خزمەتکردنى خوى ئاسودە دەبىت، بەلام  
كە بەندەكات نيت بەم خۆخزمەتکردنە ئەوئەندە ئاسودە نابىت. بۇ ئەوئەى ئاسودەدەبىت.

پىۋىستى بەۋىيە عىشق بىچىتە زىيانىيەۋە. بىرۈكەي بەخشىش بەم شىۋە نازاد ولە  
خۇپىرستى و بايەخنىدان بە كەسانى دىكە رزگارى دەكات. ھەرچەندە ھىشتاش  
پىۋىستى بە ۋىرگرتنى خۇشەۋىستى ھەيە، بەلام پىۋىستىيە ھەرە گەۋرەكەي  
بەخشىنى خۇشەۋىستىيە.

بە لاي زۆربەي پىاۋانەۋە بەخشىنى خۇشەۋىستى پىداۋىستىيەكى زۆر گرنگ.  
گەۋرەترىن كىشە ئەۋىيە كە نازانن چىيان لە بىر چۈە. بە دەگمەن بىنيويانە باۋگيان لە  
رىگەي بەخشىنەۋە دايكىيانى ناسودە كىرەيت. بۇيە نازانن كە بەخشىندىمى دىتوانىت  
سەرچاۋە سەرەكى ناسودەبۇنى پىاۋ بىت. كاتىك پەيۋەندىيەكانى پىاۋ شىكەن  
دەھىنن، توشى خەمۇكى دەھىت و لە ئەشكەۋتەكەيدا گىردەخوات. ۋاز لە خىزمەتكرن  
دەھىنن و نازانن بۇچى ئاۋا خەمۇكە.

لەم كاتەدا، لە پەيۋەندى و خۇشەۋىستى دەكشەتەۋە و لە ئەشكەۋتەكەيدا  
دەھىننەۋە. لە خۇي دەپرسىت ئەم ھەمۇ شتە لە پىناۋى چىدا، و بۇچى دەھىت خۇي  
ماندوو بكات. نازانن كە لەبەرئەۋە گوى ناداتە كەس چونكە ھەستى نەكردوۋە كە  
پىۋىستىيان پىيەتى. پىاۋكە نازانن ئەگەر كەسنىك بدۇزىتەۋە كە پىۋىستى پىيەت  
دەتوانىت خەمۇكىيەكەي لاپەرىت و دىسان ھاندىرىتەۋە.

بەلاى پىاۋەۋە پىۋىست پىنەبۇن مردنىكى ھىۋاشە.

پىاۋ ئەگەر بىزاننن لە زىانى كەسنىكى دىكەدا گۇرانتارى ئەرىنى دروست ناكات، نىز  
بەلايەۋە سەخت دەھىت بايەخ بە زىان و پەيۋەندىيەكانى بدات. كە پىۋىستىيان پىيەت  
نەھىت نىز ھىچ گەرم و گورىيەكى نامىننن. بۇ ئەۋە دىسان ھاندىرىتەۋە، پىاۋ  
پىۋىستى بەۋىيە ھەست بكات رىزى ئىدەگىرىت و متمانەي پىدەكرىت و كەسنىكى  
قبولكراۋە. بەلاى پىاۋەۋە پىۋىست پىنەبۇن مردنىكى ھىۋاشە.

كە ئىن پىاۋىكى خۇشەۋىت

كاتىك كە ئىن عاشقى پىاۋىك دەھىت ۋەكو ئەۋ يەكەم فىنۇسىيە ئىبەسەردىت كە  
دى خەبەرىدا مەرىخەكان بە رىگاۋىن بۇلايان. ئەۋ فىنۇسىيە خەۋى بىنى كە

كەشتىيەكى ئاسمانى دېت و رەگەزىكى بەھىز و خەمخۆرى مەرىخى دەردەكەۋىت. ئەم بونەومرەنە خزمەتلىك ناۋىت بەلكو دەيانەۋىت شت بۇ فېنۇسىيەكان دابىن بىكەن و بايەخىان پىدەن.

ئەم مەرىخىيانە كاتىك جوانى و كىلتورى فېنۇسىيەكان ئىلھامىيان پىبەخشىت دەبنە كەسانىكى زۆر ھىداكار. مەرىخىيەكان گەشىتنە ئەو بىروايەى توانا و شارمىزايەكانىيان ھىچ مانايەكى نابىت نەگەر كەسىك نەبىت خزمەتى بىكەن. ئەم بونەومرە سەير و رۇح سوكانە ئاسودەيى و ئىلھامىيان وەردەگرت لەۋەى پەيمان بە فېنۇسىيەكان بىدەن خزمەتلىك بىكەن و دلخۇشيان بىكەن و ئاسودەيان بىكەن. چ موعجىزەيەكە!

فېنۇسىيەكانى دىكەش خەۋى لەم جۆرەيان بىنى و يەكسەر لە خەمۇكىيەكەيان رىزگارىيان بو. ئەۋەى كە فېنۇسىيەكانى گۆرى ئەو بىروايە بو كە ھەيانبو بەۋەى يارمەتى بەرپۆۋەىيە و مەرىخىيەكان دىن. فېنۇسىيەكان بىشتىر بۆيە خەمۇك بون چونكە ھەستىيان دەگرت تەرىك و تەنىيان. بۇ ئەۋەى لەو خەمۇكىيە رىزگارىيان پىۋىستىيان بەۋە بو ھەست بىكەن كە ئەو يارمەتىيە خۇشەۋىستە بە رپۆۋەىيە.

زۆربەى پىاۋان نازانن بەلەى ژنەۋە چەند گىرنگە ھەست بە پىشتىگرى ئەو كەسە بىكات كە بە گىرنگى دەزانىت. ژن ئەو كاتە دلخۇش دەبىت كە بىزانىت پىۋىستىيەكانى پىر دەگىرنەۋە. ژن لەكاتى بىزارى و داروخاۋن و سەرلى شىۋاۋى و بى ھىۋايدا تەنىيا شتىك كە پىۋىستىتى بىرىتىيە لە ھاۋدەمىك. پىۋىستى بەۋەىيە ھەست بىكات خۇشەۋىستە و رىزى لى دەگىرىت.

دلىۋى، تىگەشىتن، پىشتىگرىكردن و ھاۋسۆزى تا رادەپەكى زۆر يارمەتى ژن دەدەن زىاتىر پىشتىگرىيەكانى پىاۋ قىۋول بىكات و بىاننىرخىنىت. پىاۋان لەمە تىناگەن چونكە غەرىزەى مەرىخىيەكان پىيان دەللىت ۋا باشە لەكاتى بىزارىدا بەجى بىللىرىن. زۆرچار كە ژنەكە بىزارە، پىاۋەكە ياخود بەجى دەھىللىت يان ئەگەر بىمىنىتەۋە، شتەكە خراپىر دەكات بەۋەى ھەۋل دەدات كىشەكانى بۇ چارەسەر بىكات. پىاۋەكە بە غەرىزە نازانىت نىزىكى و ھۆگرى و باسكردن چەند بە لای ژنەۋە گىرنگن. ئەۋەى ژنەكە زۆرترىن پىۋىستى پىيەتى كەسىكە گۆى لى بگىرىت.

ژن بە دەربىرىنى ھەستەكانى، بىرى دەكەۋىتەۋە كە شايستەى خۇشەۋىستىيە و

ھىرومھا نەۋەشى بە بىر دېتەۋە كە پىۋىستى يەكەنى دابىن دەكرىن. گومان  
بىر مەنەبىر يەكەن دەرەۋىنەۋە. ھەستكردن بە ناچار يەكەنى نامىنىت چۈنكە بىرى  
دەكەۋىنەۋە كە شاپستەى خۇشەۋىستى يە و پىۋىست ناكات ئەو خۇشەۋىستى بە دەست  
بەينىت، دىتوانىت ناسودە بىت، كەمتر بېخىشەت و زىاتر ۋەرگىت. بەرەستى  
شاپەنىت.

كاتىك ۋن بىرى دەكەۋىتەۋە كە شاپستەى خۇشەۋىستى يە و پىۋىست ناكات ئەو  
خۇشەۋىستى بە دەست بەينىت، ھەستكردن بە ناچار يەكەنى نامىنىت و  
دىتوانىت ناسودە بىت، كەمتر بېخىشەت و زىاتر ۋەرگىت. بەرەستى شاپەنىت.

### بەخشىنى زۇرىش خراپە

فىنۇسى يەكەن بۇنەۋەى روبەروى خەمۇكى يەكەنى بېنەۋە خۇيان بە باسكرى  
ھەست و كىشەكانىانەۋە سەرقال دەكرى. لەكاتى قسەكرىندا ھۇكارى خەمۇكى يەكەنى  
دۇزىيەۋە. ئەۋان لەو بەخشىنە زۇرە و بۇ ئەۋ ماۋە دورودرىژە بىزار بوبون. لەۋە  
ناردەمەت بون كە ھەمىشە بەرامبەر يەكتر ھەست بە لىپرسراۋىتى بكەن. دەيانۋىست  
پشوبدەن و ماۋىيەكىش ئەمان خزمەت بكرىن. تاقەتەيان لەۋە چوبو ھەمو شتىك  
لەگەل ئەۋانى دىكەدا بەش بكەن. دەيانۋىست بېنە كەسى تايبەت و خاۋەنى كەلۈپەل و  
شتى بىھاۋتا. چىتر بەۋە ناسودە نەدەبون كە بېنە قوربانى و بۇ كەسانى دىكە بىزىن.  
لەسر ھەسارەى فىنۇس، ئەۋان بەبىنى فەلسەفەى دۇراۋ - براۋە دەژيان كە دەلى  
"مەن دەدۇرېم بۇنەۋەى تۇ براۋە بىت." تا ئەۋ سەردەمەى كە ھەمو يەككىيان قوربانى  
دەدا بۇ ئەۋى دىكە، بايەخەكە ھەمويانى دەگرتەۋە. بەلام دواى چەندىن سەدە لە  
نەجامدانى نەم كارە، فىنۇسى يەكەن لەۋە مانىدوبون بە بەردەۋامى خزمەتى ئەۋانى  
دىكە بكەن و ھەمو شتىكىيان بەش بىدەن. ئەۋانىش روۋيان كىردە فەلسەفەى براۋە -  
براۋە.

بە ھەمان شىۋە، زۇر ۋن لەمپۇدا لە بەخشىن بىزار بون. پىۋىستەيان بە پشۋە.  
كاتىكىيان دەۋىت خۇيان بىن. كاتىك بۇ ئەۋەى يەكەمجار بايەخ بە خۇيان بىدەن.

پىئويستىيان بە كەسنىكە سۆزىيان پىبەخشىت، كەسنىك بىت پىئويست نەكات ئەمان خزمەتى بگەن. مەرىخىيەكان بە تەواۋى بۇ ئەمە گونجايوون.

لەم كاتەدا، مەرىخىيەكان فىرى بەخشىن دەبون و فىنۇسىيەكان فىرى ئەوۋە دەبون چۈن ومربگرن. دواى چەندىن سەدە فىنۇسىيەكان و مەرىخىيەكان گەيشتە قۇناغىكى گرنكى پەرسەندەكەيان. فىنۇسىيەكان پىئويستىيان بەوۋەبو فىرى چۈنىتى وەرگرتن بىن و مەرىخىيەكانىش پىئويستىيان بە فىرىبونى چۈنىتى بەخشىن ھەبو.

ئەم گۇرانە بە گشتى لەكاتى پىگەيشتى پىاو و ژندا رودەدات. لە سالانى سەرمەتادا، ژن نامادەترە بۇ قوربانىدان و بۇ خۇگونجاندىن لەگەل پىئويستىيەكانى ھاوبەشەكەيدا. پىاو لە قۇناغە سەرمەتايەكانى پىگەيشتىدا، زياتر بايەخى لاي خۇيەتى و ناگادارى پىئويستىيەكانى كەسانى دىكە نىيە. كاتىك ژن پىدەگات، بۇى دەردەكەويت كە چۈن وازى لە خۇى ھىناۋە لە پىناۋى دلخۇش كىردى ھاوبەشەكەيدا. كاتىك پىاو پىدەگات، بۇى دەردەكەويت كە دەتوانىت باشتر خزمەتى كەسانى دىكە بكات و رىزىيان لى بگىرىت.

كە پىاو پىدەگات فىرى ئەومىش دەبىت بىتوانىت واز لە خۇشى بەيىنىت، بەلام گۇرانە سەرمەكىيەكەى ئەومىيە كە نىتر دەزانىت چۈن لە بەخشىندا سەركەوتو بىيىت. ھەر بەم شىومىيە، كاتىك ژنىش پىدەگات فىرى سىراتىجى نوۋى بەخشىن دەبىت، بەلام گۇرانە سەرمەكىيەكەى بىرىتى دەبىت لەوۋى فىرىبىيىت چۈن سنور بۇ بەخسىنەكانى دابىنىت بۇنەۋەى ئەو شتانە بەدەست بەيىنىت كە دەپەۋىن.

### وازھىنان لە گلەيى

كاتىك ژن ھەست بكات زىاد لە پىئويست دەبەخشىت، نىتر دەپەۋىت ئۇبالى نارەخمەتىيەكان بختە ئەستۋى ھاوبەشەكەى. ھەست بە نادادپەرومى دەكات لەۋدى كە لەو بىرە زياتر دەبەخشىت كە ومى دىگىرىت.

ھەرچەندە ژنەكە بە ئەندازەى شاپىستەيى خۇى ومىنەگرتوۋە، بەلام بۇ ئەۋەى گەشە بە پەيۋەندىيەكانى بدات پىئويستى بەومىيە بزانىت چۈن دەتوانىت بەشداربىت لە چارمەرى كىشەكەدا. كاتىك ژن زىاد لە پىئويست پىشكەش دەكات پىئويست ناكات گلەيى لە ھاوبەشەكەى بكات. بە ھەمان شىۋە، ئەو پىاۋەى كەمىر پىشكەش دەكات نابىت گلەيى لە ھاوبەشەكەى بكات بەۋەى كە كەسنىكى نەرىنىيە و قبولى ناكات. لە ھەردوۋ



حالتە گەدا، گلەیی سودی نییە.

تینگەشتن و متمانە و هاوسۆزی و قبولکردن و پشتگیریکردن چارەسەرن نەنە  
گەمبیکردن لە هاوبەشە گەمان. لەکاتی روداوی وادا، پیاو لە جیاتی ئەوەی گلەیی لە  
هاوبەشە مینە گەمبیکات، دەتوانیت هاوسۆزی بنوێنیت تەنانەت ئەگەر ژنە گەمبیکە داوی  
نەکردبێت، گوێی ئی بگریت تەنانەت ئەگەر لە سەرەتاشدا بە گلەیی هاتە بەرگوێ و  
یارمەتی بدات بۆ ئەوەی متمانە ی پیکات و دلی بۆ پکاتەووە ئەمیش بە ئەنجامدانی  
کاری بچوک و تازە بۆ ئەوەی ژنە گەمبیکە بزانیت گە باپەخی پیکاتەووە.

لەبری ئەوەی ژن گلەیی لە پیاو پکات گە گواپە گەمتر لە خۆی پیشکەش دەکات، ژن  
دەتوانیت گەمبیکەکانی هاوبەشە گەمبیکە قبول بێت و لیان ببوریت، بە تایبەتی ئەو  
کاتانە ی گەمبیکە ژنە گەمبیکە بنوێنێت دەکات، متمانە ی پیکات بەوەی گەمبیکە  
دەپەوێت زیاتر پیشکەش پکات ئەگەر چی پشتگیریکەکانی ناخاتە روو، هەروەها هانی  
بدات زیاتر پیشکەش پکات لە رێگە ی نر خاندنی ئەو شتانە ی پیشکەشی دەکات و  
بەردەوام داوی پشتگیری لە پیاو گەمبیکە.

### سنوردانان و ریز لیگرتنی

لەوش گرنگر ئەوەیە گە ژن دەپەوێت بزانیت سنوردەکانی گامانەن سەبارەت بەو  
شتانە ی دەتوانیت پیشکەشیان پکات بەبێ ئەوەی هاوبەشە گەمبیکە برەنجینیت. لەبری  
ئەوەی چاوەروانی لە هاوبەشە گەمبیکە ئەوەیە بە قەدەر ئەم پیشکەشی پکات، ژن  
دەتوانیت بەخشەکانی ریک بگات.

بە سەیری نمونە یە گەمبیکە. کاتیگ هاتن بۆ راویژکردن، جیم سی و نوو سال بو  
سوزانی ژنیسی چلویەک سال بو. سوزان داوی جیاپونەووەی دەکرد. سکالای لەو دەکرد  
گە دوانزە سالە ئەم لە میردە گەمبیکە زیاتر دەبەخشیت و ناتوانیت زیاتر بەردەوام بێت  
گلەیی ئەوەی لە جیم هەبو گە سست و خۆپەرست و سەرکوتکەرە و بی هەستە. سوزان  
وتی هێچ دیگە نەماوە ببەخشیت و دەپەوێت بە جی بەیلتیت. جیم قایلی گەردبو  
بیت بۆ چارەسەر، بەلام سوزان دودل بو. لە ماوەی شەش مانگدا توانییان سی هەنگاوی  
چارەسەرکردنی پەپوندی پەکان تێبەپەنن. ئەمڕۆش دوو هاوسەری شادمانن و خاوەنی  
سێ منال.

### ھەنگاۋى ۱ :

ئەوۋەم بۇ جىم رون كىردەوۋە كە ژنەكەي بە دەست دوانزە سال ناپەجەتتى  
كە ئەكەبوۋە دەئالئىنئىت. جىم ئەگەر بىەوئىت ھاوسەرگىرىيەكەيان بپارىزئىت، بئوۋىستە  
ماۋەپەكى زۆر گوئى لى بگىرئىت بۇ ئەوۋى ھانئىدەين بئىكەوۋە كار لەسەر  
ھاوسەرگىرىيەكەيان بكەن. لە يەكەم شەش دانىشتەنماندا، سوزانم ھانئىدەدا ھەستەكانى  
دەربىرئىت و يارمەتى جىمم دەدا بە سەپرەوۋە لە ھەستە نەرىنىيەكانى سوزان تىبگات.  
ئەمە قورسەتتىن بەشى پىرۋسەي چارەسەرەكەيان بو. كە جىم بە راستى گوئى لە  
ئازارەكان و بئوۋىستىيە تىرنەكراۋەكانى سوزان دەگرت، زىاتەر ھانئىدەدا و مەمانەي زىاد  
دەبو بەوۋى كە دەتوانئىت گۆرانكارىيە بئوۋىستىيەكان بەئىنئىتە دى و پەيوەندىيەكى  
خۇشەويستانەيان ھەبئىت.

پىش ئەوۋى سوزان ھەست بە ھانئىدە بكات بۇ كار كىردن لەسەر پەيوەندىيەكەيان،  
بئوۋىستى بەوۋە بو گوئى لى بگىرئىت و جىم پىشتىگىرى ھەستەكانى بكات. ئەمە ھەنگاۋى  
يەكەم بو. داۋى ئەوۋى سوزان ھەستى كىرد لى تىدەگەن، تۈانىيان بەرەو ھەنگاۋى  
دوۋەم بەردەوام بن.

### ھەنگاۋى ۲ :

ھەنگاۋى دوۋەم لە ئەستۈگرتنى بەرپىرسىارىتى بو. جىم بئوۋىست بو بەرپىرسىارىتى  
ئەوۋە بگىرئىتە ئەستۈ كە پىشتىگىرى ژنەكەي نەكردەوۋە، لە كاتىكدا سوزانىش خەتابار بو  
بەوۋى كە سنورەكانى دىارى نەكردەوۋە. جىم داۋى لىبوردنى كىرد كە بە رىگەي جىاۋاز  
سوزانى ئازارداۋە. سوزان بۇي دەرەكەوت كاتىك كە جىم سنورەكانى ئەم پىشئىل دەكات  
بەوۋى بە رىزەوۋە مامەلەي لەگەل ناكات "وہك ھاۋار كىردن و بۆلەبۆل و رەتكردنەوۋى  
داخۋازىيەكان و پۈچەلكردنەوۋى ھەستەكان" ماناى ئەوۋىيە كە سوزان سنورەكانى خۇي  
دىارى نەكردەوۋە. ھەرچەندە سوزان بئوۋىستى بە داۋى لىبوردن نىيە، بەلام ددانى  
بەوۋەدانا كە بەشنىك لە بەرپىرسىارىتى كىشەكەيانى دەكەوئىتە ئەستۈ.

پاش ئەوۋى سوزان وردە وردە قىۋىلى كىرد كە بىن تۈانىيەكەي لە دانانى سنورەكان و  
ئارمىۋوۋى پىشكەشكردى زىاتەر بەشكىبون لە ھۆكارى كىشەكان، ئەو كاتە تۈانى زىاتەر  
لە جىم بپورىت. لە ئەستۈگرتنى كىشەكەي كارىكى زۆر گىرنگ بو بۇ رىزگار بون لە  
ناپەجەتتىيەكەي. بەم شىۋەيە ھەردۈكىيان نامادەمىيان تىلدا دروست بو بۇ ھىربونى

رېنگى زىياترى پىشتىرىكىرىنى پەكتى. بەجى؟ بە رېزگىرىنى سنورەكان.

### ھەنگاۋى ۲ : راھىنان

جىم بە تايىبەتى پىۋىستى بەۋەبو فېربىت چۆن رېز لە سنورەكانى سوزان بىگىرىت  
لە كاتىكدا سوزان پىۋىستى بەۋەبو بىزانىت چۆن ئەو سنورانە دابىنىت. ھەردوكان  
پىۋىستىيان بەۋەبو فېرى ئەۋە بىن بىزان بە چ شىۋەيەك بە رېزەۋە ھەستە  
راستگۈكانىيان دەر بېرىن. لەم ھەنگاۋى سىيەمدا قايل بون بەۋەى راھىنان لەسەر دانانى  
سنور و رېزگىرىنىان نەنجام بىدەن و ئەۋەش بىزان كە رەنگە ھەندىك چار توشى ھەلەش  
بىن. قىۋىلىرىنى ھەلە لەكاتى راھىناندا مەسەلەيەكى گىرنگە. ئەمەى خوارەۋە چەند  
نومەيەكە لەۋەى چى فېربون و راھىنانەكانىيان لەسەر چى بو.

• سوزان راھىنانى لەسەر ئەم قەسەيە كرد "ھەزم لەم شىۋازى گىتوگۈيە نىيە. ھاۋار  
مەكە ئەگىنا زورەكە بەجى دەھىلەم." دۋاى چەند چارىك بەجى ھىشتىنى زورەكە،  
سوزان پىۋىستى بەم قەسەيە نەما.

• ھەر كاتىك جىم داۋايەكى ھەبۋايە كە سوزان پىۋى ناپەھەت بىت، سوزان  
راھىنانى لەسەر ئەۋە دەكرد بىت "نا، وازم ئى بەيىنە با ئىسراھەت بىكەم." يان "نا،  
ئەمىرۇ سەرقالەم." سوزان بۋى دەركەۋت كە جىم زىياتر بايەخى پىۋى دەدات چۈنكە  
تىدەگات چەند سەرقال و ماندوۋە.

• سوزان بە جىمى وت پىۋىستى بە گەشتىك ھەيە، بەلام كە جىم وتى زۆر سەرى  
قالە، سوزان وتى خۋى بە تەنبا دەروات. لەپىر جىم بەرنامەى كارەكانى گۈزى و  
بىرپارىدا بىچىت.

• كاتىك قەسەيان دەكرد و جىم قەسەكى دەپرى، سوزان راھىنانى لەسەر ئەۋە كرد  
بىت "قەسەكەم تەۋاۋ نەكردوۋە، تەكايە تا تەۋاۋ ئەبىم گۈيىم ئى بىگرە." لەپىر جىم  
ۋايلىھات زىياتر گۈي بىگرى و كەمىر قەسەكەى پىۋى بىپرەت.

• فۇرسىتىن ئەركى سوزان ئەۋەبو داۋاى پىداۋىستىيەكانى بىكات. پىۋى وتىم "بۈجى  
دەبىت داۋاى بىكەم، ئەى خۋى ناپىزانىت داۋاى ئەو ھەمۇ شتەى مەن بۋ ئەۋم  
كردوۋە؟" بۋم رۈنكردەۋە كە بەرپىرسكىرىنى جىم بەۋەى بىزانىت پىۋىستىيەكانى  
ئەم نەك ھەر ۋاقىيەنە نىن، بەلكو بەشىكى گەۋرەى كىشەكەشن. سوزان پىۋىستى

بەوۈ بو زياتر لىپرسراوانە رەفتار بىكەت بۇ ئەوۈ پىداۋىستىيەكانى تىرىبن.

• قورستىن كىشەى جىم ئەوۈ بو بتوانىت رىز لە گۆرانكارىيەكانى سوزان بگىرىت و چاۋمروانى ئەوۈ نەبىت ھەمان ئەو سوزانەى جاران بىت كە ھاۋسەرگىرى لەگەل كىردوۋە. جىم بۇى دەرگەوت بە لای سوزانەوۈ دانانى سنورەكان كارىكى قورسە وەك چۆن خۇگونجاندىنى ئەمىش بەرامبەر بەو سنورانە كارىكى زەحمەتە. جىم لەوۈ تىگەشت كە لەگەل ئەنجامدانى راھىنانى زياتردا شادمانتر دەبن.

كە پىاو سنورەكانى ئەزمون دەكەت، ھاندەدرىت زياتر بىبەخشىت. لە رىگەى رىزگرتن لە سنورەكانەوۈ، بە شىۋەپەكى ئۆتۈماتىكى ھاندەدرىت كاراىى ھەئسوكەوتەكانى بختە رىز پرسىارەوۈ و دەست بىكەت بە ئەنجامدانى گۆرانكارى. ژن كە بۇى دەرگەوت وەرگرتن پىۋىستى بە دانانى سنور ھەپە، بە شىۋەپەكى ئۆتۈماتىكى لە ھاۋبەشەكەى دەبورىت و رىگەى نوئ دەۋزىتەوۈ بۇ داۋاكردن و وەرگرتنى پىشتىرى. كاتىك ژن سنورەكانى خۇى دىارى دەكەت، وردە وردە فىردەبىت پىشو بدات و زياتر وەرگىرىت.

### فىربونى وەرگرتن

دانانى سنور و وەرگرتن بە لای ژنەوۈ دوو مەسەلەى زۆر ترسناكن. بە گىشتى ژن لەوۈ دىترسىت كە پىۋىستىيەكانى زۆر بن و رەتبكىتەوۈ و ھوكمى لەسەر بدرىت و بەجىبەئىرىت. رەتكىرنەوۈ و ھوكم لەسەردان و بەجىبەئىشتن بەلای زۆر ژنەوۈ ناخۇش چۈنكە لە نەستى ژندا ئەو بىر و باۋمەر ھەئەپە ھەپە كە دەئىت كەسىكە شاھەنى وەرگرتنى زياتر نىپە. ئەم بىر و باۋمەر لە سەردەمى مىندالىدا دروست بوۋە و ھەر كاتىك پىۋىستى كىردىت ھەستەكانى، پىۋىستىيەكانى و ھەزەكانى سەركوت بىكەت ئەم بىر و باۋمەرەى بەھىز بوۋە.

ژن بە تاپبەتى لاۋازە بەرامبەر بەو بىر و باۋمەر نەرىنى و ناراستەى كە دەئىت ئەو شاپىستەى خۇشەۋىستى نىپە. ئەگەر ژن لە سەردەمى مىندالىدا مامەئەى خراپى بىنىبىت پان مامەئەى خراپى لەگەلدا كرابىت ئەو كاتە لاۋازتر دەبىت و زياتر ھەست دەكەت شاپىستەى خۇشەۋىستى نىپە؛ و بە لایەوۈ قورستر دەبىت كە نرخی خۇى دىارى بىكەت. ئەم ھەستى ناشاپىستەپىپە كە لە نەستدا ھەشاردراۋە، دەبىتە ھۇى ترس لەوۈ

پېوېستی به کهسانی دیکه هه بیت. به شیکي نهو ژنه وا دهزانیت که پشتگیری لی ناکریت. نهمر نهودی لهوه دفرسیت پشتگیری لی نه گریت، به بی نهودی بزانیت نهو پشتگیری یانه که پېوېستی پړیانه دوریان دهخاته وه. کاتیک پیاو نهو په یامه و مردگریت که نهو ژنه متمانې پی نیه پیداوېستی په گانی تیر بکات، دهسټه جن همت به پراویز که وتن دهکات و سارد ده بیته وه. بی هیوایی ژنه که و بی متمانې په کهی وا دهکن پیداوېستی په ره سه نه گانی بېنه په یامی بی نومیدی و بی توانایی و هرومها نهو په یامه به پیاو ددات که ژنه که متمانې پی نیه بتوانیت پشتگیری بکات. سمیرکه له و مدایه، پیاوان به شیوه په کی سهره کی به وه هانددرین که پېوېستیان پړیان بیت، به لام به بی توانایی سارد دهنه وه.

نهم کاتانه دا، ژن به هه له وای لیک دداته وه که پېوېستی په گانی نهم، پیاوه که سارد دهکنه وه، به لام له راستیدا بی هیوایی و خه موکی و بی متمانې په که ساردی دهکنه وه. نه گمر ژن نه زانیت پیاو پېوېستی به و په متمانې پی بکریت، نهوا به لایه وه قورس و چه واشه کارانه ده بیت بتوانیت جیاوازی بکات له نیوان پېوېستی و کهم توانایی دا.

"پېوېستی" بریتی په له داواکردنی پشتگیری له لایه ن پیاوه وه له سهر بېنه مای متمانې له که سیک که وا ددهنیت نه و په ری هه ولی خووی بو ددات. نهمه هیزی پنده خشت. "بی توانایی" بریتی په له ویستی کی نا نومیدانه ی پشتگیری چونکه متمانې به و نیه که پشتگیری په که به دست دهینیت. نهمه پیاوان دوورده خاته وه و وایان لدهکات همت به فیزه ونبون بکه ن.

به لای ژنانه وه، مه سه له ی پېوېستی به خه لکانی دیکه نهک همر سهرلی تیگده ره به لکو له بچو کترین شیوازه کانیشیدا بی هیوا بون و همت کردن به و دی به جیان هیستوه زور ناره حمتی دهکن. ژن به لایه وه ناسان نی په پشت به کهسانی دیکه بېهستیت و دواتر پشتگوی بغریت و له بیر بکریت و رهت بکریته وه. نهم پېوېستی په به کهسانی دیکه ژن دهخاته پینگه ی لاوازی په وه. پشتگوی که وتن و بی هیوا بون نازاری زیاتری پنده گهنن چونکه نهو بیروباوړه هه له یه ی لا به هیز دهکن که نهم که سیکي شایسته نره.

## چۆن قىنۇسىيەكان فېربون ھەست بە شايسىتەيى بگەن

قىنۇسىيەكان چەندىن سەدە لە رېگەي دىسۆزى و ۋەلامدانەۋەي پىۋىستىيەكانى كەسانى دېكە قەرەبۇي ئەو ترسە بىنەرەتىيەيان دەرگەۋە كە بىرىتى بو لە ناشايسىتەيى. بەردەۋام خەرىكى بەخشىن بون بەلام لە ناخياندا ھەستيان نەدەگرد شايسىتەي ۋەرگرتن بن. ھىۋايان دەخواست لە رېگەي بەخشىنەۋە شايسىتەيى خۇيان زياتر بگەن. دۋاي چەندىن سەدە بەخشىش دۋاجار بۇيان دەرگەۋە شايسىتەي ۋەرگرتنى خۇشەۋىستى و پىشتىگرين ئىنجا تەماشاي رابردۋيان كەردەۋە و بۇيان دەرگەۋە ھەمىشە شايسىتەي پىشتىگرى بون.

ئەم پىرۇسەي بەخشىنە نامادەي كەردن بۇ بىرى رىز لەخۇگرتن. لە رېگەي بەخشىنەۋە بىنيان كە خەلك بە راستى شايسىتەي ۋەرگرتن و ئىنجا بۇيان دەرگەۋە ھەموان شايسىتەي خۇشۋىستىن، دۋاجار بۇيان دەرگەۋە خۇشيان شايسىتەي ۋەرگرتن. لېرە لەسەر ھەسارەي زەۋى كاتىك كىچىكى بىچكۆلە دەبىنىت دەۋرۋەي دايكى خۇش دەۋىت، ئەم بە شىۋەيەكى ئۆتۈماتىكى ھەست دەكات كە خۇشى كەسىكى شايسىتەيە. بە ئاسانى دەتۋانىت بەسەر ئەو ناچارىيەي قىنۇسىيەكاندا زال بىيىت سەبارەت بە بەخشىن. ئىتر پىۋىست ناكات بەسەر ترسى ۋەرگرتندا زال بىيىت چۈنكە ئەمە لە دايكىيەۋە فېردەبىت. ئەگەر دايكى فېرى ئەم ھىكمەتە بوبىت ئەۋا مئالەكە بە شىۋەيەكى ئۆتۈماتىكى لە رېگەي چاۋدىرىكەردن و باسكەردنى ھەستەكانى دايكىيەۋە فېرى دەبىت. ئەگەر دايكەكە كراۋە بىت بەرامبەر ۋەرگرتن، ئەۋا كاتە مئالەكەش فېرى چۈنىتى ۋەرگرتن دەبىت.

ھەرچۈنىك بىت قىنۇسىيەكان نمونەيان نەبو، لەبەرئەۋە چەندىن ھەزار سال دىرۋەي كىشا تاكو تۋانىان ۋاز لەۋ بەخشىنە ناچارىيە بھىنن. كاتىك كە وردە وردە دەيانىبىنى كەسانى دېكە شايسىتەي ۋەرگرتن، بۇيان دەرگەۋە كە خۇشيان شايسىتەي ۋەرگرتن. لە ساتىكى سىجراۋىدا مەرىخىيەكانىش بەم گۋاستنەۋەيەدا تىپەرىن و دەستيان كەرد بە دروستكەردنى كەشتى ئاسمانى.

## نامادەبونى قىنۇسىيەكە ھاۋكاتە لەگەل دەرگەۋەتنى مەرىخىيەكە

كاتىك ژن بۇي دەرگەۋەت بە راستى شايسىتەي خۇشۋىستىن، دەرگا بە روۋى بياۋدا

دمکاتهوه که به خشهکانی بۆ دمریخت. بهلام نهگەر ژنهکه ده سال هاوسهرگریرس پر له زیادمهخشینی پی بجیت تا بۆی دمریکهویت شایستهی زیاتره، نهوا ژنهکه دمر دمکات دمرگاکه دایخت و نهو ههله به پیاوکه نه دات. رهنکه ژنهکه همستیکی بهم جۆرهی هه بیته: "من پیم به خشیت بهلام تو پشتگویت خستم. تو فرسه تیکی باشت هه بو. من شایستهی باشترم. ناتوانم متمانته پی بکهه. زۆر ماندوم، هیچم نهواره ببه خشم. رینگهت پی نادهم دیسان نازارم بدیهته."

هه مو جارێک، که نهه حالته دیته پێشهوه، من ژنان دلتیا دهکه مهوه که پنیوسن ناکات زیاتر ببه خشن بۆ نهوهی په یوه نندییهکی باشریان هه بیته. له راستیدا نهگەر که متهر ببه خشیت نهو کاته هاوبه شه که ی زیاتر ده به خشیت. کاتییک پیاو پنیوستیهکانی ژن پشتگویت ده خات وه نهوه وایه ههر دوکیان نوستین. کاتییک ژنهکه له خه و هه لدهستیت و پنیوستیهکانی بیر ده که ویتتهوه، پیاو کهش له خه و هه لدهستیت و دهیه ویت زیاتری پێشکهش بکات.

کاتییک ژنهکه له خه و هه لدهستیت و پنیوستیهکانی  
بیر ده که ویتتهوه، پیاو کهش له خه و هه لدهستیت و دهیه ویت  
زیاتری پێشکهش بکات.

به شپوهیهکی چاوه پوانکراو، هاوبه شه که ی له حالته ناکاراییه که خه بهری ده بیتهوه و به راستی زۆر لهو گۆرانکارییه نه نهجام ده دات که نهه داوای لی دهکات. کاتییک ژنهکه جیتر زیاد له پنیوست نابه خشیت، له بهر نهوهی له ناخی خۆیدا ههست به شایستهی دهکات، پیاو که له نهشکه و ته که ی دیته دمرهوه و دهست دهکات به دروستکردنی کهشتی ناسمانی بۆ نهوهی ژنهکه شادمان بکات. له راستیدا ماوهیهکی پی دهجیت تا پیاو فیری به خشینی زیاتر ده بیته، بهلام ههنگاوه ههره گرنگه که ده لیت پیاو که دمرانیت ژنه که ی پشتگویت خستوه و بریاری داوه بگۆریت.

نه مه به پێچهوانه شهوه راسته. به گشتی کاتییک پیاو بۆی دمر ده که ویت که ناشادمانه و خۆشهویستی و رۆمانسیهتی زیاتری له ژیانیدا ده ویت. ژنه که ی له پر دلی خۆی دهکاتهوه و دهسانهوه پیاو که ی خۆشه ده ویتتهوه. دیوارهکانی لیکر منجان ده توینهوه

و خۇشەويستى دېتەوۋە ناو ژيانيان. ئەگەر پىشتگويخستنى زۇر لە ژيانياندا ھەبو بېت، ئەوا ماوۋەيەكى پىدەجېت تا بە راستى ھەمو لىكپەنجانە كەلەكەبوۋەكان چاكەدەبنەوۋە، بەلام ھەر چاك دەبنەوۋە. لە بەشى (۱۱)دا، رىگەي ئاسان و كىردەنى باس دەكەم بۇ چارەسەركىردنى لىكپەنجانەكان.

زۇرجار، كاتىك ھاۋبەشېك گۇرانى ئەرېنى دەكات، ئەوى دىكەشيان دەگۇرېت. ئەم ھاۋزەمانىيە چاۋەروانكراۋە يەكېكە لە شتە سىجراۋىيەكانى ژيان. كاتىك خويىندكارەكە ئامادەيە مامۇستاكە دەرەكەۋىت. كاتىك پىرسىيارەكە دەكرىت ۋەلامەكە دەبىنرېت. كاتىك بە راستى ئامادەي ۋەرگرتىن، ئەۋەي پىۋىستمان پىيەتى دېتە بەردەستمان. كاتىك فېنۇسىيەكان ئامادەي ۋەرگرتىن بون، مەرىخىيەكان ئامادەبون بۇ بەخشىن.

### فېرېۋونى بەخشىن

قولتېن ترسى پىاو ئەۋەيە ۋەكو پىۋىست باش نەبېت يان شاىستە نەبېت. پىاو ئەم ترسەي بە ۋەكەسكىردنە سەر ھىز و شارەزاىيەكانى قەرەبو كىردۇتەۋە. سەرەكەۋتن و دەستكەۋت و كارايى گىرنگىرېن شتن لە ژيانىدا. پىش ئەۋەي فېنۇسىيەكان بدۇزنەۋە، مەرىخىيەكان ئەۋەندە بايەخىيان بە چۇنىتېيەكەيان دەدا كە ھەمو شتېك و ھەمو كەسېكى دىكەيان خىستېۋە لاۋە. كە پىاو دەترسېت ۋا دەرەكەۋىت بايەخ بە ھىچ نادات.

### قولتېن ترسى پىاو ئەۋەيە ۋەكو پىۋىست باش نەبېت يان شاىستە نەبېت

ۋەك چۇن ژن لە ۋەرگرتىن دەترسېت، پىاۋىش لە بەخشىن دەترسېت. بەخشىن بە كەسانى دىكە بە لاي پىاۋەۋە مەترسى شىكست و راستكىردنەۋە و نارەزامەندى لىدەكەۋىتەۋە، ئەم ئەنجامانە زۇر ناخۇش چۈنكە لە ناخ و نەستىدا بىروباۋەپىكى ھەلەي ھەيە كە دەلېت كەسېكە بە ئەندازەي پىۋىست باش نىيە. ئەم بىروباۋەپە لە ھۇناغى مىندالىدا دروستېۋە ۋە ھەرچارىك ۋايزانىبېت كە چاۋەروانى زىياترى لىكراۋە، ئەم بىروباۋەپەي لەلا بەھىزتر بوۋە. ھەر كاتىك دەستكەۋتەكانى لەبەرچاۋ نەگىراۋىن يان بە كەم زانراۋن، لە نەستى خۇيدا ئەو بىروباۋەپەي دروست كىردۋە كە ئەم كەسېكە



به ئەندازەى پىۋىست باش نىيە.

ھەرۋەك چۇن ژان لە ھەرگىزىن دەرستىن، پىاوان لە بەخشىن دەرستىن

پىاو بە تايبەتى بەرامبەر بەم بىروباۋەرە ھەلەيە لاۋازە. ترسى شىكستەيتان لە ناخىدا دروست دەيت. دەيەۋىت بىبەخشىت بەلام لەۋە دەرستىت شىكست بەيتىت، بۇيە ھىچ ھەول نادات. ئەگەر گەرەتەين ترس بەلەيەۋە بىرىتى بىت لە بى توانايى، ئەۋا بە شىۋەيەكى سىروشتى ھەتا بۇي دەكرىت خۇي لە مەترسى دوور دەخاتەۋە.

سەيرەكە لەۋەدەيە، پىاو ئەگەر بە راستى بايەخ بدات، ترسى لە شىكست زياتر دەيت و بەمەش كەمتر دەبەخشىت. بۇ دوركەۋتەۋە لە شىكست، بەخششەكانى لەۋ كەسانە دەگرىتەۋە كە دەيەۋىت زياتريان بىبەخشىت.

كاتىك پىاو گومانى ھەيت، رەنگە بەۋە قەرەبوى بىكاتەۋە كە بايەخ بە كەس نەدات جگە لە خۇي. ۋەلامە ھەرە ئۆتۆماتىكىيەكەي بۇ بەرگى لە خۇي بىرىتىيە لە "گوۋ نادەمى". لەبەر ئەم ھۇيە، مەريخىيەكان رىنگە بە خۇيان نادەن زىاد لە پىۋىست بايەخ و ھەستيان بۇ كەسانى دىكە ھەيت. لە رىگەي سەرکەۋتن و بەھىزبونەۋە مەريخىيەكان دواچار بۇيان دەرکەۋت بە ئەندازەى پىۋىست باش بون و دەيانتوانى لە بەخششا سەرکەۋتوبن. ئىنجا قىنۋوسىيەكانيان دۆزىيەۋە.

ھەرچەندە مەريخىيەكان ھەمىشە ۋەكو پىۋىست باش بون، پرۆسەي سەلاندنى ھىزبان نامادى كردن بۇ ھىكمەتى رىز لەخۇگرتنيان. لە رىگەي سەرکەۋتن و پاشان ئاۋرەدەۋە بۇ رابردو، بۇيان دەرکەۋت ھەمو شىكستىكيان پىۋىست بوۋە بۇ سەرکەۋتنى دوايى. ھەمو ھەلەيەك ۋانەيەكى زۇر گىرنگى فىرگىردون بۇ گەشتىن بە ئامانجەكانيان بەم شىۋەيە بۇيان دەرکەۋت كە ھەمىشە بە ئەندازەى پىۋىست باش بون.

ھەلەكردن ئاسايىيە

بەكەم ھەنگاۋى پىاو بۇ فىربونى بەخشىنى زياتر ئەۋەيە كە بزانىت ئاسايىيە ھەلە بىكات و ئاسايىيە شىكست بەيتىت و پىۋىست ناكات ھەمو ۋەلامەكانى لەلابىت. چىرۋكى ئەمۇ زەم لەبىرە كە سىكالاي ئەۋەي ھەبو ھاۋبەشەكەي ھەرگىز پابەند

نەبوو بە ھاوسەرگىرىيەو. بەلای ژنەكەو پياوۋەكە بە ئەندازەى ئەم بايەخى بە بەرامبەرەكەى نەدەدا. رۆژىك وتى زۆر دلخۆشە كە لەگەل ئەو پياوۋەدايە. ھەرچەندە ھەزاربون، ژنەكە دەيوست لەگەلدا بىت. رۆژى دواى ئەو پياوۋەكە داواى ھاوسەرگىرى لىكرد. پياوۋەكە پىيوستى بە قبولكردن و ھاندان بو تا ئەو دەى بزانىت بە ئەندازەى پىيوست باشە بۆ ئەو ژنە و ئەو گاتە ئىتر دەيتوانى بزانىت چەند بايەخ دەدات.

### مەريخىيەكان پىيوستيان بە خوشەويستى ھەيە

وەك چۆن فېنۇسىيەكان ھەستيارن بەرامبەر بە قبولنەبونى پەراويز كەوتن كاتىك كە وەكو پىيوست بايەخيان پىنادرىت، پياوانىش بەرامبەر بەو ھەستيارن كە شكستيان ھىناو كاتىك ژن باسى كىشەكان دەكات. لەبەر ئەم ھۆكارمىە ھەندىك جار كەسى مەريخى گويگرتن زۆر سەختە بەلایەو. دەيەويت پالەوانى ژنەكە بىت. كاتىك ژنەكە بى ئومىدە يان نارەحتە بەھوى شتىكەو، پياوۋەكە بە شكستى دەزانىت. نارەحتىيەكە ترسە ھەرە قولەكەى پىتراست دەكاتەو: پياويكە وەكو پىيوست باش نىيە. زۆر ژن ھەن لە ئىستادا نازانن پياوان چەند لاوازن و چەندىش پىيوستيان بە خوشەويستىيە. خوشەويستى يارمەتى پياو دەدات ئاگاداربىت لەو دەى كە دەتوانىت خەلك ناسودە بكات و پىيوستىيەكانيان تىربكات.

بەلای پياوۋە سەختە گوي لە ژنىك بگريت كە دلئەنگ و

بىھىوايە، چونكە نەمە ھەستى شكستى پىدەبەخشىت

ئەو كۆرە بەختەوۋەرى كە باوگى ديۋە لە تىركردنى خواستەكانى دايكىدا سەرگەوتوبوۋ، كە گەۋرە دەبىت بە شىۋەيەك پەيۋەندىيەكانى دروست دەكات كە جۆرە متمانەيەكى دەگمەنى ھەيە لەو دەتوانىت ھاوبەشەكەى ناسودە بكات. لە بەلئىن ناترسىت چونكە دەزانىت دەتوانىت بىباتە سەر. ئەو ھەش دەزانىت ئەگەر نەبباتە سەر ھىشتا ھەر كەسىكى بەتوانايە و ھەر شايسىتە خوشەويستى و نرخاننە بەھوى ھەولى تەواوى خۆى داو. رەخنە لە خۆى ناگريت چونكە كە دەزانىت كەسىكى كامل نىيە و ھەمىشەش ئەوپەرى ھەولى دەدات و ئەوپەرى ھەولەكەش بە ئەندازەى پىيوست باشە.

دەتوانىت سەبارمىت بە ھەلەگان داۋاي لىبوردن بىكات چۈنكە چاۋمىرئى لىبوردن و  
خۇشەۋىستى و نىرخاندن دەكات لەبەر ئەۋەى ئەۋپەرى ھەۋلى خۇى داۋە.

دەزانىت ھەمو گەسىك ھەلە دەكات. باۋكى بىنىۋە ھەلەى كىردوۋە و ھىشتا خۇى  
خۇشۋىستوۋە. دايكى بىنىۋە گە سەرەراى ھەمو ھەلەگانى باۋكى، خۇشى ۋىستوۋە و لى  
خۇشۋوۋە. ھەستى بە مەمانە و ھاندانەگانى دايكى كىردوۋە، ئەگەرچى ھەندىك جارىش  
باۋكى بە ئاشكرا دايكى بى ئومىد كىردىت.

زۇر پىاۋ نەمۇنەپەگى سەرگەۋتويان نەۋوۋە لە كاتى گەۋرەبۇنىاندا. بەلاى ئەۋانەۋە،  
خۇشەۋىستى و ھاۋسەرگىرى و ھەبۇنى خىزان بەقەدەر ئەۋە سەختن گە بەبى راھىنان  
فەرۇگەى جامبۇ لى بخورن. رەنگە بىتوانىت بىفرىت، بەلام دۇنپايە لەۋەى دەكەۋىتە  
خوارەۋە. زەحمەتە بىتوانىت لە فەرىن بەردەۋام بىت ئەگەر چەند جارىك فەرۇگەگەن  
خىستىتە خوارەۋە. يان ئەگەر باۋكتت دىبىت فەرۇگەگەى خىستۋتە خوارەۋە. بەبى  
نامىلكەى راھىنانى پەيۋەندىيەكان، بە ئاسانى تىدەگەيت بۇچى زۇر ژن و پىاۋ ۋاز لە  
پەيۋەندىيەكان دەھىنن.



كە مەرىخى و قىنۇسىيەكان يەكەمجار بە يەك گەيشتن، توشى زوربەى ئەو كىشانە بون كە ئىمە ئەمىرۇ لە پەيوەندىيەكاندا توشيان دەبين. بەلام لەبەر ئەوۋى دەيانزانى جىياوازن، توانىيان ئەو كىشانە چارەسەر بگەن. يەكك لە نەينىيەكانى سەرگەوتنەكەيان پەيوەندى و گەياندىنى باش بو.

سەير لەوودايە، ھۆكارى گەياندىنە باشەكەيان جىياوازی زمانى قسەگردنيان بو. كە كىشەيان ھەبوايە، دەچونە لای وەرگىرېك بۇ ئەوۋى يارمەتىيان بدات. ھەموان دەيانزانى خەلكى مەرىخ زمانى قسەگردنيان لە خەلكى قىنۇس جىياوازە، بۇيە ئەگەر ناكۇكىيەك ھەبوايە دەستيان نەدەگرد بە ھوكمدان و شەرگردن، لەبرى ئەوۋە قاموسى دەستەواژەكانيان دەردەھينا بۇ ئەوۋى بە تەواۋى لە يەكترى تىبگەن. ئەگەر ئەوۋە سودى نەبوايە، دەچونە لای وەرگىرېك يارمەتىيان بدات.

---

زمانى مەرىخى و قىنۇسىيەكان لە ھەمان كۆمەلە وشە  
پېك ھاتبو، بەلام چۆنىتى بەكارھىنانيان ماناى جىياوازی دەدانى.

---

سەپرەكە لەوودا بو، زمانى مەرىخى و قىنۇسىيەكان لە ھەمان كۆمەلە وشە پېك ھاتبو، بەلام چۆنىتى بەكارھىنانيان ماناى جىياوازی دەدانى. دەستەواژەكانيان ۋەك يەك بو، بەلام ماناى جىياوازيان ھەبو. زۆر ئاسان بو بە ھەلە قسەكانى يەكترى لېك بدەنەوۋە. بۇيە ئەو كاتەى كىشەى پەيوەنديان ببوايە، وایان دادەنا كە ئەوۋە يەكك بېت لە تىنەگەيشتنە چاۋەرۋانكراۋمکان و بە دىنایىيەوۋە بە ھاۋكارىيەكى كەم لە يەكترى

تێرمگەر. ههینده متمانهیان به په‌کتری هه‌بو وه هه‌ینده په‌کتریان قبول ده‌کرد که ئه‌یه  
نیه‌تا به ده‌گه‌ن هه‌ستی پێ‌ده‌گه‌ین.

## دەربرینی هه‌ست و

## دەربرینی زانیاری

تەمانەت نێستاش پێویستمان بە وەرگیر هه‌یه. پیاو و ژن به ده‌گه‌ن هه‌مان  
مه‌به‌ستیان هه‌یه هه‌رچهنده هه‌مان وشه‌ش به‌کاربه‌یشتن. بۆ نمونه، کاتی‌ک ژن ده‌لێت  
"وا هه‌ست نه‌که‌م هه‌رگیز گوێ ناگریت"، چاوه‌ڕوانی ئه‌وه ناکات وشه‌ی (هه‌رگیز)  
ده‌قاوده‌ق به واتای وشه‌که وەرگیریت. به‌کاره‌یشتانی وشه‌ی (هه‌رگیز) ته‌نیا رینگه‌یه‌که‌ بۆ  
دەربرینی ئه‌و بیزاری‌یه‌ی ژنه‌که له‌و ساته‌دا هه‌ستی پێ‌ده‌کات. ئه‌مه بۆ ئه‌وه نیه‌  
وه‌ک زانیاری‌یه‌کی پشت به‌ستو به راستی‌یه‌کان وەرگیریت.

ژنان بۆ ئه‌وه‌ی به ته‌واوی هه‌سته‌کانیان دەربرین، زمان‌ی شاعیرانه

ده‌نه‌گه‌ر و شیوازی به‌راوردی با‌ڵا و مه‌جازی و گشتان‌دن به‌کارده‌هێتن

ژنان بۆ ئه‌وه‌ی به ته‌واوی هه‌سته‌کانیان دەربرین، زمان‌ی شاعیرانه وەرده‌گرن و  
شیوازی به‌راوردی با‌ڵا و مه‌جازی و گشتان‌دن به‌کارده‌هێتن. پیاوان به هه‌له‌ نه‌م  
ده‌سته‌واژانه ده‌قاوده‌ق به واتای وشه‌که وەرده‌گرن. پیاوان له‌بهر ئه‌وه‌ی به هه‌له‌ له  
مه‌به‌ستی ماناکه تێ‌ده‌گه‌ن، به گشتی به شیوه‌یه‌کی خراپ کاردانه‌وه‌ی به‌رامبه‌ر  
ده‌نوێنین. له خسته‌که‌ی خواره‌وه‌دا ده‌سکا‌ڵا خراونه‌ته‌ روو که ئاسانه به هه‌له‌ لێ‌یان  
تێ‌بگه‌ن و هه‌روه‌ها چۆنیه‌تی کاردانه‌وه‌ خراپه‌که‌ی پیاویش دەرخواوه :

ئه‌و سکا‌ڵا با‌وانه‌ی به هه‌له‌ تێ‌گه‌یشتن لێ‌یان ئاسانه

ژنان شتیکی له‌م‌جۆره ده‌لێن

"هه‌رگیز نه‌چوینه‌ته دەر‌موه."

"هه‌موان پشت‌گویم ده‌خه‌ن."

"زۆر ماندوم، ناتوانم هه‌یج بکه‌م."

پیاوان به‌م شیوه‌یه کاردانه‌وه‌ ده‌نوێن

"وا نی‌یه. هه‌فته‌ی پێ‌شو چوینه دەر‌موه."

"دانیام هه‌ندیک که‌س بایه‌خت پێ‌ده‌ده‌ن."

"وانی‌یه. ئه‌وه‌نده‌ش پێ‌توانا نیت."

"دەمەۋىت ھەمۇ شىنك لە بىرىكەم." "ئەگەر ھەزەت لە كارەكەت نىيە ۋازبەينە."  
 "مانەكە ھەمىشە بلاۋە." "ھەمىشە بلاۋ نىيە."  
 "كەس گۆيىم ئى ناگىرەت." "ئەۋەتا من گۆيىت ئى دەگرم."  
 "خەتاي ھەمۇ شىنكە." "خەتاي مەنە؟"  
 "چىتر خۇشت ناۋىم." "بە دۇنيايىيەۋە خۇشم دەۋىت. نەى بۇ لەگەلتەم."  
 "ھەمىشە پەلەپەلانە." "ۋا نىيە. رۆزى ھەينى پىشۇ دەدەين."  
 "پىۋىستىم بە رۇمانسىيەتى زىاترە." "گۈايە من رۇمانسى نىم؟"

بزانە چۈن ۋەرگىرەنى دەقاۋدەقى "ۋشەيى" قەسەكانى ژن پىاۋەكە توشى ھەلە دەكەت چۈنكە پىساۋ خۇي قەسەكانى ۋەك رىگەي دەربىرىنى راستى ۋ زانىارى بەكار دەھىنەت. دەشېينىن چۈن ۋەلامى پىاۋەكە رەنگە مشتومپى ئى بىكەۋىتەۋە. گەياندىنى نارون ۋ ناخۇشەۋىست بىرىتىيە لە گەۋرەترىن كىشەي پەيۋەندىيەكان. سكالاي پەلەپەكى ژنان لە پەيۋەندىيەكاندا ئەمەيە: "ھەست دەكەم گۆيىم ئى ناگىرەت." تەنەت نەم سكالايەش بە ھەلە لىتى تىدەگەن ۋ بە ھەلە لىكى دەدەنەۋە!

سكالاي پەلەپەكى ژنان لە پەيۋەندىيەكاندا ئەمەيە:

"ھەست دەكەم گۆيىم لى ناگىرەت."

تەنەت نەم سكالايەش بە ھەلە لىتى تىدەگەن ۋ بە ھەلە لىكى دەدەنەۋە!

ۋەرگىرەنى ۋشەيى دەستەۋازەي "ھەست دەكەم گۆيىم ئى ناگىرەت." ۋا لە پىاۋ دەكەت رەتى بىكەتەۋە ۋ لەگەل ژنەكەدا لەسەر نەم قەسەيە بىكەۋىتە مشتومپەۋە. پىاۋ ۋا دەزانىت ئەگەر بىتوانىت قەسەكانى ژنەكە دوبارە بىكەتەۋە ماناي ۋايە گۆيى ئى گرتەۋە. ۋەرگىرەنى قەسەيە ژنەكە دەلەت "ھەست دەكەم گۆيىم لى ناگىرەت" بۇ نەۋەي كە پىاۋ بە تەۋاۋى لىكى بداتەۋە ئەمەيە: "ۋا ھەست دەكەم كە تۇ لە مەبەستەكانم تىناگەيت ياخود بەلاتەۋە گىرەنگ نىن. نايە دەتوانىت بۇم بىسەلەينىت كە بايەخ بە قەسەكانم دەدەيت؟"

ئەگەر پىاۋ بە راستى لە سكالاي ژنەكە تىبگەت كەمتر دەكەۋىتە مشتومپەۋە ۋ

دەتوانىت كاردانەوھى نەرىنى دىكە بنوئىت. كاتىك ژن و پىاو لەسەر لىئوارى  
مشتومرېن، بە گىشتى بە ھەلە لە يەكتر تىدەگەن. لەم كاتانەدا، زۆر گرنگە دوبارە بىر  
لە فسەكە بکەنەوھى يان وەرىبگىرپنەوھى.

لەبەر نەوھى زۆربەى پىاو تىناگەن ژنان ھەستەگانىيان بە شىوھىەكى جىباواز  
دەردمېرېن، نەوا خراپ حوكم دەدەن ياخود ھەستى ھاوبەشەكەيان پوچەل دەكەنەوھى.  
نەمە مشتومرې ئى دەكەوئەوھى. مەرىخىيە كۆنەكان لە رىگەى تىگەيشتنى راست و  
دروستەوھى فىرى نەوھى بون چۆن خۇيان لە زۆر مشتومرې بپارىزن. ھەركاتىك گويگرتن  
نارازىبونى ئى بکەوتايەوھى، سوديان لە قاموسى دەستەواژە فینۆسى / مەرىخىيەكان  
وەردەگرت بۆ لىكدانەوھى راست و دروستى فسەكان.

### كاتىك فینۆسىيەكان فسە دەكەن

نەم بەشە چەند نمونەيەك لەخۆدەگرت كە لە قاموسە ونبووەكەى دەستەواژەى  
فینۆسى / مەرىخىيەوھى وەرگىراون. ھەريەك لەو (دە) سكالایەى لە سەرەوھى باسماں كەردن  
وەرگىرپەراون بۆ نەوھى پىاو بتوانىت لە مانا و مەبەستە راستەقىنەكەيان تىبگات. ھەر  
وەرگىرانىكىش ئاماژەيەكى تىدايە بەوھى ژنەكە چ كاردانەوھىيەكت ئى دەخوازىت.

دەبىنىت، كە فینۆسىيەك بىزار دەبىت نەك تەنیا گشتاندىن و شتى لەوچۆرە  
بەكاردەھىنىت، بەلكو داواى پشگىرىيەكى تايبەتەش دەكات. ئەو بە راستەوخۆ داواى  
پشگىرىيەكە ناكات چونكە لەسەر ھەسارەى فینۆس ھەموان دەزانن كە ئەو زمانە  
دراماتىكىيە ئاماژە بە داخوازىيەكى تايبەت دەكات.

لە ھەر يەككە لە وەرگىرانەكاندا ئەو داخوازىيە نەيتىيەى پشگىرى دەخريئە رو.  
نەگەر پىاو گوى لە ژن بگرت ئەو داخوازىيە ناراستەوخۆيەش دەناسيئەوھى و بەبىي  
نەوھى كاردانەوھى دەبىت، ئەو كاتەش بە راستى ھەست دەكات گوى ئى گىراوھى و  
كەسكى خۆشەويستە.

### قاموسى دەستەواژەى فینۆسى / مەرىخى

"نیمە ھەرگىز ناچىنە دەرەوھى" كە دىكەين بە زمانى مەرىخى ماناكەى بەم  
شيوھىيە "حەز ئەكەم بچىنە دەرەوھى و پىكەوھى شتىك بکەين. ھەميشە كاتىكى خوش  
بەسەر دەبەين و حەز دەكەم لەگەلتا بىم. دەلى چى؟ دەمبەيتە دەرەوھى بۆ نانى ئىوارە؟

چەند رۇزىك دەپىت نەچۈين.

بەبى ئەم وەرگىرەنە، كاتىك زىن دەلىت "ھەرگىز ناچىنە دەرەۋە" رەنگە پىاۋەگە بەم شىۋەيە بىتە بەرگۈى "ئەركى خۆت جىبەجى ناكەيت. دەرگەوت چەند بىن ھىۋات كىردىم. زۇر دەمىكە ھىچ شىتىكىمان پىكەۋە ئەنجام نەداۋە چۈنكە تەمبەلىت، نا رۇمانسىت و بىزارگەرىت."

"ھەموان پىشتگۈىم دەخەن" كە بىكرىت بە زىمانى مەرىخى ماناكەى بەم جۇرەيە "ئەمىرۇ ھەست دەكەم پىشتگۈى خراۋم و پىم نازانن. وا ھەست دەكەم كەس نامبىنىت. بە دىنپىيەۋە دەزانم ھەندىك كەس دەمبىنن، بەلام لەۋە ناچىت بايەخم پىن بىدەن. وابزانم لەۋەش بىن ھىۋام كە ماۋەيەكە تۇش زۇر سەرقالىت. بە راستى ماندوئىتىيەكەت دەنرخىنم و ھەندىك چار وا ھەست ئەكەم بەلاى تۆۋە گىرنگ نىم. لەۋە دەترسم كارەكەت لە من زىاتىر بە لاۋە گىرنگ بىت. دەتوانىت باۋەشىكىم پىدا بىكەيت و پىم بىلىت من كەسىكى چەند تايىبەتم بەلاى تۆۋە؟"

بەبى ئەم وەرگىرەنە، كاتىك زىن دەلىت "ھەموان پىشتگۈىم دەخەن"، رەنگە پىاۋەگە وا تىبگات كە "من زۇر نارەھەتم. ئەۋ بايەخمە بىنادىت كە پىۋىستىم پىيەتى. ھەم شىك بە تەۋاۋى بىسودە. تەنانەت تۇش نامبىنىت بە مەرجىك تۇ ئەۋ كەسەيت كە بە حساب دەپىت خۆشت بۈيىم. دەبى شەرم بىكەيت. تۇ زۇر بىن ھەستىت. من ھەرگىز بەم جۇرە پىشتگۈىت ناخەم."

"زۇر ماندوم، ناتوانم ھىچ بىكەم" بىكەيت بە زىمانى مەرىخى واتە "ئەمىرۇ كارى زۇرم كىردۈۋە. بە راستى پىش ئەۋەى شتى دىكە بىكەم پىۋىستىم بە پىشۋە. زۇر بەختەۋەرم كە خەمخۇرىكە ۋەك تۆم ھەيە. دەتوانىت باۋەشىكىم پىدا بىكەيت و دىنپام بىكەيتەۋە كە كارى باش دەكەم و شاپىستەى ئەۋەم بىرىك پىشۋە بىدەم؟"

بەبى ئەم وەرگىرەنە، كاتىك زىن دەلىت "زۇر ماندوم، ناتوانم ھىچ بىكەم" پىاۋ رەنگە بەم جۇرە لە قىسمكە بىگات "من ھەمۇ كارىك دەكەم و تۇش ھىچ ناكەيت. پىۋىستە كارى زۇرتىر بىكەيت. من ناتوانم ھەمۇ كارەكان بىكەم. ھەست دەكەم زۇر بىن ھىۋام. من پىاۋىكى راستەقىنەم دەۋىت لەگەلى بىرىم. ھەلپىزاردنى تۇ ھەلەيەكى گەۋرە بو كىردىم."

"دەمەۋىت ھەمۇ شىك لەبىر بىكەم." بە زىمانى مەرىخى واتە "دەمەۋىت ئەۋە بىزانىت كە من كارەكەم و زىانى خۇم خۇشەۋىت. بەلام ئەمىرۇ زۇر ماندوم. دەمەۋىت



كارىك بىكەم كە بە راستى پشوم بداتى پىش نەۋەى جارىكى دىكە بەرپرسيارىتى  
 ھەنگرمەۋە. ئايا لىم دەپرسىت جى بوۋە؟ و دوايش بەبى خستنه روى چارەسەر بە  
 شىۋمبەكى دىسوزانە گويم ئى دەگرىت؟ تەنبا دەمەۋىت ھەست بەۋە بىكەم كە تى دەگەيت  
 چىند فشارم لەسەرە. ئەمە وام ئى دەكات زۆر ئاسودە تر بىم. يارمەتيم دەدات پشو  
 بىدەم. سەبىنى دەچمەۋە بە لاي نىش و كارەكانمەۋە.

بەبى نەم وەرگىرانە، كاتىك ژن دەلەيت "دەمەۋىت ھەمە شتىك فەراموش بىكەم"  
 رىنگە بىمجۆرە بگاتە بەر گوى پياۋەكە "منيش يەك كۆمەل شت ھەيە كە پىۋىستە  
 نەنجاميان بىدەم و ھەزم ئىيان نىيە. من زۆر ناپەھەتم بە تۆ و بەم پەيۋەندىيەى  
 نىوانمان. پىۋىستم بە ھاۋبەشكى باشترە كە ژيانم زياتر بۆ دەستەبەر بىكات. تۆ زۆر  
 خراپىت لەمەدا.

"نەم مائە ھەمىشە بىلەۋە" كە ۋەرىبگىرپىتە سەر زمانى مەرىخى واتە "نەمپۇ ھەز  
 دەكەم پشو بىدەم بەلام مائەكە بىلەۋە. بىزارم و پىۋىستم بە پشوو. ھىۋادارم چاۋەروانى  
 نەۋەم ئى نەكەيت ھەموى پاك بىكەمەۋە. ئايا تۆش رات وايە كە مائەكە بىلەۋە و ئىنجالە  
 بەشكى كارەكەدا يارمەتيم دەدەيت؟"

بەبى نەم وەرگىرانە، كاتىك ژن دەلەيت "نەم مائە ھەمىشە بىلەۋە" پياۋەكە رىنگە  
 بەم شىۋەيە بىبىستىت "نەم مائە بەھۋى تۆۋە بىلەۋە. ھەرجىيەكەم لەدەست بىت  
 نەنجامى دەدەم بۆ نەۋەى پاك بىبىتەۋە، بەلام پىش نەۋەى تەۋاۋ بىم دىسانەۋە ھەموى  
 بىلەۋە دەكەيتەۋە. تۆ زۆر لەشت قورسە و نامەۋىت لەگەلت بىرېم ئەگەر نەگۆرپىت. يان  
 پاكى بىكەرەۋە يان بىرۇ.

"چىتر كەس گويم ئى ناگرىت" بە زمانى مەرىخى واتە "دەترسم بىزارت بىكەم.  
 سەرنجى تايىبەتم بى دەبەخشىت؟ زۆر بىخوش دەبىت. رۆژىكى سەختەم ھەبوۋە و  
 ھەست دەكەم كەس نامادە نىيە گوى بۆ قەسەكانم بگرىت.

"نەمپۇ جى رويىدا، جى دىكە؟ ھەستت چۆن بو؟ چىت وىست؟ چ ھەستىكى دىكەت  
 ھەبو؟ ھەروەھا لە رىگەى دەرپرېنى بايەخ پىندان و بى زانىن و دىنياكەرەۋە پىشتىگرېم

بىكەو بۇ نەمۇنە پىيىم بىلەن، زىياتىرم پىيى بىلەن، يان، راستە، ياخود، دىزانىم، دەلىنى جىيى يان تەنبا گۈيىم ئى بىگرە و جارجار كە وەستام بەشىك لەم دەنگە دىنبا كەرەوانە بەكاربەنە (نۇھ)، (نەم)، (ئەھھا) و (نەم). (تەبىئىيى : مەرىخىيەكان پىيىش ئەوۋى بىگەنە ھەساردى ئىنۇس ھەرگىز ئەم دەنگەنە يان نەبىستىو.)

ئەگەر ئەم وەرگىرەنە نەبىت ئەوا كە ئى دەلىت "چىتر كەس گۈيىم ئى ناگىرەت" رەنگە پىاۋەكە بەم شىۋەيە بىبىستىت "مى سەرنجى خۇم دىتە بەلام تۇ گۈيىم ئى ناگىرەت. تۇ راھاتىت. بۈيت بە كەسىك كە لىت ماندوۋ دەم. مى كەسىكى خۇش و سەرنجى كىشەم دەۋىت و بە دىنبايىيەۋە تۇ ئەو كەسە نىت. تۇ بىيى ھىۋات كىردوم. تۇ خۇپەرست و كەمتەرخەم و خرابىت."

"ھىچ شىك كار ناكات" وەرگىرەنە مەرىخىيەكەى بىرىتىيە لە "ئەمپۇ زۇر ماندوم و زۇر سوپاسگوزارم كە دەتوانم ھەستەكانىت لەلا باس بىكەم. ئەم دەرپرەنە زۇر يارمەتىم دەدات ئاسودەم. ئەمپۇ لەۋە دەجىت ھەرچىيەك بىكەم سەرنەگىرەت. دىزانىم وانىيە، بەلام بە دىنبايىيەۋە كاتىك بەو ھەمو كارانەى دەبى ئەنجامىان بىدەم ماندوۋ دەم ئەو ھەستەم لەلا دروست دەبىت. ئاىا باۋەشىكەم پىدا دەكەيت و ستايشى كارەكەم دەكەيت. بە دىنبايىيەۋە ھەستىكى خۇشەم پىدەبەخشىت."

بەبى ئەم وەرگىرەنە، كاتىك ئى دەلىت "ھىچ شىك كارناكات" پىاۋ رەنگە بەم جۇرە تىبگات "ھەرگىز كارىكى باش ناكەيت. ناتوانم مەمانەت پىبىكەم. ئەگەر بە قەسە تۇم نەكردايە توشى ئەم كىشەيە نەدەبوم. پىاۋى دىكە شتەكان چارەسەر دەكەن بەلام تۇ خرابىتىان دەكەيت."

"چىتر خۇشت ناۋىم" بە زامانى مەرىخى ماناى واىە "ئەمپۇ وا ھەست دەكەم تۇ خۇشت ناۋىم. لەۋە دەترسەم مى تۇم دورخستبىتەۋە. دىزانىم تۇ بە راستى خۇشت دەۋىم، زۇرم بۇ دەكەيت. ئەمپۇ تۇزىك ھەست بە نادىنبايى دەكەم. ئاىا تۇ دىنباىم دەكەيتەۋە لە خۇشەۋىستىيەكەت و ئەو سى وشە سىجراۋىيەم پىدەلىت، مى تۇم خۇشەۋىت. ھەمو جارىك كە وام پىيى دەلىت ھەستىكى زۇر خۇشەم بۇ دروست دەبىت."

بەبى ئەم وەرگىرەنە، كاتىك ئى دەلىت "چىتر خۇشت ناۋىم" رەنگە پىاۋەكە بىمىجۇرە بىتە بەر گۈيى "مى باشتىن ساتەكانى زىانى خۇم پىبەخشىت، تۇش ھىچت

بىزنىمە خىشىم. تۇ بەگارتەينام. تۇ كەسكى خۇپەرست و سارد و سىرپىت. تۇ چىت بونىت  
نەنجامى دەدەيت لەبەر خۇت و تەنيا خۇتت لەلا گىرنگە. گوئ بە كەسى دىكە نادەيت  
بى ئەمەل بوم تۇم خۇشويست. ئىستا ھىچم نەماوہ.

"ھەمىشە پەلەپەلانە" بە زمانى مەرىخى ماناكەى بەم شىۋەيە "ئەمىرۇ ھەست بە  
پەلەپەل دەكەم. من ھەزم لە پەلەپەل نىيە. خۇزگە ژيانمان ئەۋەندە پەلەپەل نىا  
نەبوايە. دىزانم خەتاي كەس نىيە و بە دۇنيايىيەۋە گلەيى لە تۇ ناكەم. دىزانم تۇ  
ئەۋپەرى ھەۋلت دەدەيت بەمانگەيەنيتە شۇپنەكە و بە راستى بىدەزانم."

"نايا تۇش رات ۋا نىيە، سەختە ئەگەر ھەمىشە پەلەپەلدا بىن. مەنىش ھەزم  
نىيە ھەمىشە پەلەپەل بىكەين."

بەبى ئەم ۋەرگىرپانە، كاتىك ژن دەلەيت "ھەمىشە لە پەلەپەلداين" رەنگە پىاۋەكە  
بەم جۇرە بىيىستەيت "تۇ ھەست بە بەرپىرسيارىتى ناكەيت. ھەمىشە چاۋەپوان  
دەكەيت تا خولەكى كۇتايى ئىنجا كارەكە دەكەيت. ھەرگىز لەگەل تۇدا دىخۇش نىم  
ھەمىشە پەلەپەلانە بۇ ئەۋەى دوانەكەوين. ھەر جارىك لەگەل تۇدا بەم شتەكە تىك  
دەدەيت. كە لەگەل تۇدا نەبىم زۇر دىخۇشترم."

"پىۋىستەم بە رۇمانسىيەتى زىاترە." بە زمانى مەرىخى ۋاتە "نازىزەكەم، ئەم ماۋەيە  
زۇر بە سەختى كاردەكەيت. با ماۋەيەك بۇ خۇمان تەرخان بىكەين. ھەز دەكەم بىتوانىن  
پىكەۋە پىشۇ بىدىن بەبى مىندالەكان و دور لە ھەمو گوشارىك. تۇ زۇر رۇمانسىت. نايا  
لەم ماۋەيەدا بە چەپكىك گول غافلگىرم دەكەيت و دەمبەيتە دىرەۋە بۇ ژوانىك؟ زۇر  
ھەز لە كەشكى رۇمانسىيە."

بەبى ئەم ۋەرگىرپانە، كاتىك ژن دەلەيت "من پىۋىستەم بە رۇمانسىيەى زىاترە"  
رەنگە پىاۋەكە بەم شىۋەيە بىيىستەيت "چىتر ئاسودەم ناكەيت. من سەرنجىت راناكىشىم.  
لە روى رۇمانسىيەۋە زۇر نەشارمزايت. ھەرگىز بە راستى ئاسودەت نەكردوم. خۇزگە  
ۋەكو ئەۋ پىاۋانەى دىكە بويتايە كە دىيانفاسم."

پىاۋ نەگەر چەند سالىك ئەم قاموسە بەكاربەيتىت، ئىتر پىۋىست ناكات ھەر جارىك  
ھەستى بە گلەيى يان رەخنە كرد قاموسەكە ھەلگىرەتەۋە. ئىتر ۋردە ۋردە لە چۈنىتى  
بىر و ھەستى ژن تىدەكات. ھىرى ئەۋە دەيت كە دەستەۋازەى دراماتىكى لەم چەشە

نابىت بە ماناي دەقاۋدەق وشە لىك بىر تەنەۋە. ئەمانە تەنەۋە رىگەيەن كە زىنان باشىر ھەستەكانى خۇيانى بىر دەردە بىر. ئەمە ئەۋ شىۋازەيە كە لەسەر فېنۇس پەيۋە دەگراۋ مەرىخىيە كانىش پىۋىستە لەيادىيان بىت.

### كاتىك مەرىخىيە كان قەسە ناكەن

يەكەك لە تەھەدا گەۋرەكانى بەردەم پىاۋ ئەۋەيە كە بە چاكى لەۋ ھەستانەى ژن تىبگات كە دەرياندە بىر تى و پىشتىگىرىيان بىكات. گەۋرە تىر كىشەش بۇ ژن ئەۋەيە كە بە راستى لەۋ ھەستانەى پىاۋ تىبگات كە دەرياندە بىر تى و پىشتىگىرىيان بىكات. ژنان زۆر بە ئاسانى بىر دەنگى بە ھەلە لىك دەدەنەۋە.

گەۋرە تىر كىشەش بۇ ژن ئەۋەيە كە بە راستى لەۋ ھەستانەى  
پىاۋ تىبگات كە دەرياندە بىر تى و پىشتىگىرىيان بىكات.

زۆر چار پىاۋ لەپەر پەيۋىن دەۋەستىن تى و بىدەنگ دەبىت. شتى ۋا لەسەر ھەسارەى فېنۇس ھەرگىز روى نەداۋە. لە سەرەتادا ژن ۋا دەزانىت پىاۋەكە نابىستە. ۋا دەزانىت پىاۋەكە گۈۋى لە قەسەكانى نىيە بۇيە ۋەلامى نادانەۋە.

دەبىنىت ژن و پىاۋ بە دوو شىۋەى زۆر جىاواز بىر دەكەنەۋە و زانىيارىيەكان لىكەدەنەۋە. ژن بە دەنگى بەرز بىر دەكاتەۋە و ئەنجامى لىكەدەنەۋەكانى ناخى خۇى بۇ گۈيگرە بايە خېندەرەكەى باس دەكات. تەنانەت ئەمەۋىش، ژن لە رىگەى قەسەكردەنەۋە بۇى دەردەكەۋىت كە مەبەستىتى چى بلىت. ئەم پىۋەسەيەى ئازادكردنى بىر كەردەنەۋە و دەربىرىيان بە دەنگى بەرز يارمەتى ژن دەدات بگەپىتەۋە بۇ غەرىزەى خۇى. ئەم پىۋەسەيە بە تەۋاۋى ئاسايىيە و ھەندىك چار پىۋىستىشە.

بەلام پىاۋان بە شىۋەيەكى زۆر جىاواز زانىيارىيەكان لىك دەدەنەۋە. پىش ئەۋەى قەسە بىكەن يان كاردانەۋە بىۋىنن، بە بىدەنگى بىر دەكەنەۋە و بىر لەۋ شتەنە دەكەنەۋە كە بىشتىر بىستۋىيانە، پاخود ئەزمونىيان كەردۋە. لە ناۋەۋە و بە بىدەنگى چاكە تىر پاخود سودبە خىشتىر كاردانەۋە دەۋزەنەۋە. سەرەتا لە ناۋەۋەى خۇياندا بىكى دەھىنن پاشان دەردە بىر. رەنگە ئەم پىۋەسەيە لە چەند خولەكەكەۋە تا چەند كاتىمىرىكى



بەبى ئەم وەلەمە دۇنياكەرەوانە، بىدەنگى پىياو رەنگە زۆر جىگەي مەترسى بىت. بە تىگەيشتن لە ئەشكەوتەكەي پىياو، ژن دەتوانىت فىرى ئەوۋە بىت بىدەنگى پىياوۋەكە بەراستى لىك بداتەوۋە و وەلەمى گونجاۋى بۆى ھەبىت.

### تىگەيشتن لە ئەشكەوت

ژنان پىۋىستە زۆر شت لەبارەي پىياوانەوۋە فىربىن نىنجا پەيوەننىيەكەيان بە راستى ئاسودەيان پىدەبەخشىت. ژن دەبىت فىربىت كاتىك پىياو بىزارە پاخود نىگەرانە بە شىۋەيەكى ئۆتوماتىكى واز لە قەسە كىردىن دەھىننىت و دەجىتەوۋە ناو "ئەشكەوتەكەي" خۇي بۇ ئەوۋەي چارەسەرى كىشەكانى بىكات. ژن پىۋىستى بەوۋەيە فىربىت كەس رىگەي پىنادىرت بىجىتە ئەو ئەشكەوتەوۋە، تەننەت ھاورى ھەرە نىزىكەكەي پىياوۋەكەش. لەسەر ھەسارەي مەرىخ بەم شىۋەيە بوۋە. ژنان پىۋىستە نەترسن لەوۋەي ئاخۇچ شتىكى زۆر ھەلەيان ئەنجام داوۋە. پىۋىستە وردە وردە فىربىن ئەگەر رىگە بە پىياوان بدەن بىچنە ئەشكەوتەكانىيانەوۋە، پاش ماوۋەيەك دىنەوۋە دەرى و ھەمو شتىك ئاسايى دەبىتەوۋە.

ئەم وانەيە بۇ ژنان قورسە چونكە لەسەر ھەسارەي قىنۇس، يەكلىك لە ياسا ئالتونىيەكان ئەوۋە بو ھەرگىز لەكاتى بىزارى ھاورىكەتدا بەجىي مەھىلە. وا دەزانن شتىكى جوان نىيە ئەگەر مەرىخىيە خۇشەويستەكەت بە بىزارى بەجىي بەيلىت. لەبەر ئەوۋەي ئەو پىياوۋە جىي بايەخىتى، ژنەكە دەپەوۋىت بىجىتە ئەشكەوتەكەيەوۋە و بىشنىارى يارمەتى بۇ دەربىرت.

ھەرۋەھا زۆر جارىش بە ھەلە وا دەزانىت ئەگەر بتوانىت پىرسىارى زۆرى لىبىكات سەبارەت بە چۆنىتى ھەستىكردىنى و بە باش گوئى لى گىرتن دەتوانىت پىياوۋەكە ئاسودە بىكات. بە بىچەوانەشەوۋە ئەمە مەرىخىيەكان بىزارتر دەكات. ژن بە شىۋەيە غەرىزىي دەپەوۋىت يارمەتى پىياوۋەكە بدات بەو شىۋەيەي كە خۇي دەپەوۋىت يارمەتى بدىرت. مەبەستەكانى ژنەكە باشن بەلام ئەنجامەكەي نەرىنىيە.

ژن و پىياو ھەردوكان پىۋىستە بەو شىۋەيەي كە خۇيان پەسەندى دەكەن يارمەتى رەگەزى بەرامبەر نەدەن و فىرى جىياوازيەكانى بىركردنەوۋە و ھەستىكردىن و كاردانەوۋەي ھابەشەكەيان بىن.

## بۇچى پىياۋان دەچنە ئەشكەۋتە كانىيانەۋە؟

پىياۋان لەبەر كۆمەلە ھۆكارىك دەچنە ئەشكەۋتە كانىيانەۋە ياخود بىندىنگ دەپن.

لەۋانە :

۱. پىياۋمگە پىۋىستى بەۋمىيە بىر لە كىشەيەك بىكاتەۋە و چارسەرىكى كىردىنى بۇ ئەۋ كىشەيە بدۇزىتەۋە.

۲. پىياۋمگە ھىچ ۋەلامىكى بۇ ئەۋ پىرسىار و كىشەيە نىيە. پىياۋ ھەرگىز بىرى لەۋە نەكىردۋتەۋە بىلىت "سەپرە، ھىچ ۋەلامىكىم پىن نىيە. پىۋىستە بىچە نەشكەۋتەكەمەۋە و ۋەلامىكى بدۇزىمەۋە." كە پىياۋ بىندىنگ دەپنە، پىياۋمگە دىكە دىزانن ئەم بەدۋى ۋەلامدا دەگەپنە.

۳. پىياۋ كە بىزار و نىگەرەنە پىۋىستى بە تەنىيىيە بۇ ئەۋدى بىتەۋە سەر خۇي و دووبارە كۆنترۇلى خۇي بدۇزىتەۋە. نايەۋىت ھىچ شىتەك بىلىت يان ھىچ كارىك بىكات كە دۋاى پەشېمان بىيىتەۋە.

۴. پىياۋمگە پىۋىستى بەۋمىيە خۇي بدۇزىتەۋە. ئەم ھۆكارى جۋارمە ئەۋ كاتانە زۇر گىرگە كە پىياۋمگە عاشقە. ھەندىك چار پىياۋان خۇيان ون دىكەم و خۇيان لەبەر دىكەم. ھەست بەۋە دىكەم كە ھۆگىبونى زىياد لە پىۋىست تۈنەكەپن. لەدەزىت. پىۋىستىيان بەۋمىيە ناستى نىزىك بۈنەۋدىكىيان رىك بىخەن. ھەر كاتەك زىياد لە پىۋىست نىزىك بۈنەۋە، زىنگى ناگادار كىرەنەۋەكە ۋ دىدات و رودىكەمەۋە نەشكەۋتەكانىيان. لە نەجامدا نىۋى دەپنەۋە و چارىكى دىكە ھىزار خۇشەۋىستىيەكەپن بە دىست دەپنەۋە.

## بۇچى ژان قسە دىكەن؟

ژان لەبەر كۆمەلە ھۆكارىك قسە دىكات. ھەندىك چار ژان لەبەر ھەمان ئەۋ ھۆكارە قسە دىكات كە پىياۋ بە ھۆمەۋ بىندىنگ دەپنە. ئەمەى خۋارمۇد جۋار ھۆكارى نىۋى قسە كىرەنە لاي ژان :

۱. بۇ گەپنەن ياخود كۆگىرەنەۋى زىيىيە. "ئەمە بە گىتى تاكە ھۆكارى قسە كىرەنە پىياۋ." ۲. بۇ گەپنەن و دۇزىنەۋى مەبەستە سەركىيەكەى قسە كىرەن. "پىياۋ بىندىنگ دەپنە

بۇ ئەۋەدى لە ناخى خۇيدا ئەۋ قەسەيە بدۇزىتەۋە كە دەيەۋىت بىكات. ژن بۇيە قەسە دەكات بۇ ئەۋەدى بە دەنگى بەرز بىرىكاتەۋە.

۳. بۇ ئەۋەدى لەكاتى بىزارىدا ئاسودەيى و ھاۋسەنگى دەست بىكەۋىت "پىاۋ كە بىزار دەبىت بىدەنگ دەبىت. لە ئەشكەۋتەكەيدا، پىاۋ ھەل ئەۋەدى دەبىت كە بىتەۋە سەرخۇى."

۴. بۇ دروستكىردى ھۇگربون. ژن لە رىگەي باسكىردى ھەستەكانى ناخى خۇيەۋە دەتۋانىت خۇدە خۇشەۋىستەكەي بىناسىت. "مەرىخى بۇ ئەۋەدى دووبارە خۇى بدۇزىتەۋە بىدەنگ دەبىت. پىاۋ دەترسىت ئەۋەدى ھۇگىرى زىاد لە پىۋىست (خودى) لى دەدزىت."

بەبى ئەم تىگەيشتە گىرنگە لە جىياۋازىيەكانمان و لە پىۋىستىيەكانمان، توشى گىروگىرتى زۆر دەبىن لەكاتى پەيۋەندىكىردىدا.

### ئەژدىھاكە دەيسوتىنىت

گىرنگە ژن ئەۋە تىبكات كە نابىت پىش ئەۋەدى پىاۋ ئامادەي قەسەكىردى بىت ھەۋل بىدات بىدۋىنىت. لە كاتىكدا ئەم بابەتەم لە يەككە لە سىمىنارەكانىدا باس دەكىرد، ئەمىرىكىيەكى رەسەن (ھىندى سور) باسى ئەۋەدى كىرد لە خىلەكەي ئەۋەندە دايكان ئامۇزگارى بۈكە گەنجەكان دەكەن كە بىريان نەچىت كاتىك پىاۋنىك بىزارە ياخۇد نىگەرەنە دەكشەتەۋە بۇ ناۋ ئەشكەۋتەكەي خۇى. پىۋىست ناكات بۈكەكە ئەمە بە شتىكى شەخسى ۋەربىگىرت چۈنكە جارجار شتى ۋا رودەدات. ئەۋە ماناى ۋا نىيە پىاۋەكە خۇشى ناۋىت. بۈكەكەيان دلتىا دەكىردەۋە كە پىاۋەكە دىتەۋە دەرى. لە ھەموشى گىرنگىر ئەۋەبۈ بۈكەكەيان ئاگادار دەكىردەۋە كە ھەركىز دۋاى نەكەۋىت بۇ ناۋ ئەشكەۋتەكەي. ئەگەر ۋا بىكات، ئەۋ ئەژدىھايەي كە پاسەۋانىي ئەشكەۋتى پىاۋەكە دەكات دەيسوتىنىت.

---

ھەركىز سەچۈرە ئەشكەۋتى پىاۋەۋە نەگەرنا ئەژدىھاكە دەتسوتىنىت!

---

زۆرىك لە ناكۆكىيەكان لەۋەۋە سەرجاۋە دەگىرن كە ژن دۋاى پىاۋ دەكەۋىت بۇ ناۋ



نەشكەوتەكەي. ژنان لەو تەنگەپشتون كە پياوان كاتىك بىزارن بە راستى  
 بىۋىستىيان بە تەنبايى و بىدەنگى ھەيە. كاتىك پياو دەچىتەوۋە ناو ئەشكەوتەكەي  
 خۇي. ژن تىناگات جى رودەدات. بە شيۋەيەكى سىروشتى ژنەكە ھەول دەدات پياوۋەكە  
 بىخاتە قسە. نەگەر كىشەيەك ھەبىت ژنەكە دەپەوئىت خىزمەتى پياوۋەكە بىكات بەوۋى لە  
 نەشكەوتەكەي بىھىنىتە دەرەوۋە و واى لى بىكات باسى كىشەكە بىكات.

ژنەكە دەرستىت "ئايا ھىچى خىراپ رويداۋە؟" پياوۋەكە دەللىت "نا." بەلام ژنەكە  
 ھەست بەوۋە دەكات كە پياوۋەكە بىزارە. ژنەكە نازانىت بۇچى پياوۋەكە ھۆكارەكەي لى  
 دىشارىتەوۋە. لەبرى ئەوۋى ماوۋە بدات بە پياوۋەكە لە ئەشكەوتەكەيدا چارەسەرى بۇ  
 بدۇزىتەوۋە، ژنەكە لە روى نەزانىنەوۋە پرۇسە ناوخۇيەكەي دەپچىرىنىت. ژنەكە دىسان  
 دەرستىت "دەزانم شتىك ھەيە ئازارت دەدات، چىيە؟" پياوۋەكە دەللىت "ھىچ نىيە."  
 ژنەكە دەللىت "چۇن ھىچ نىيە. شتىك ئازارت دەدات.

ھەست بە چى دەكەيت؟"

پياوۋەكە دەللىت "گوئ بگرە، من باشم. وازم لى بھىنە؟"

ژنەكە دەللىت "چۇن دلت دىت بەم شيۋەيە مامەلەم لەگەلدا بىكەيت؟ تۇ قسە لەگەل  
 مندا ناكەيت. چۇن دەتوانم بزانم ھەست بە چى دەكەيت؟ تۇ خۇشت ناوئىم. ھەست  
 دەكەم تۇ منت ناوئىت."

لەم خالەدا پياوۋەكە كۇنترۇللى خۇي لەدەست دەدات و دەست دەكات بە وتنى چەند  
 شتىك كە دواتر لىيان بەشىمان دەبىتەوۋە. ئەزدىپاكە دىتە دەرەوۋە و ژنەكە دەسوتىنىت.

### كاتىك مەريخىيەكان قسە دەكەن

ئەزدىپاكە تەنيا لەو كاتەدا ژنان ناسوتىنىت كە لە روى نەزانىنەوۋە كاتى دەرونىي  
 پياوان داگىر دەكەن بەلگو لەو كاتانەشدا دەيانسوتىنىت كە بە ھەلە لىكدانەوۋە بۇ  
 نەشكەوتەكەيدا پە ياخود بەرەو ئەشكەوتەكەي ھەنگاۋ دەنىت. كاتىك لە مەريخىيەك  
 دەرستىت "چى رويداۋە؟" وەلامىكى كورت دەداتەوۋە وەك "ھىچ نىيە" يان "باشم."  
 نەم نامازە كورتانە بە گشتى تاكە رىگەن كە فېنۇسىيەكان دەيزانن بۇ ئەوۋى  
 ماوۋى بدەنى بە تەنيا كار لەسەر ھەستەكانى بىكات. لەبرى ئەوۋى پياوۋەكە بلىت "من

بیزارم و پیوستم به ویه ماویهك به تهنیابم "بیدهنگ دهیت.  
 لهم خشتهیهی خواره ودها شەش ئامازەى ئاگادار کردنه وەى کورتى باو دەر خراوه  
 لهگەل چۆنیتی وەلامدانە وەى هەلەى ژنان که رەنگە فزولى بن و ببنە مایەى بیزاری  
 هاوبەشەگەیان.

## شەش ئامازە کورتە باوەکانى ئاگادار کردنه وە

كاتێك ژن دەپرسیت "جی رویداوه؟"

پەنگە وەلامى ژن بەسجۆرە بیت	کە پیاو دەلێت
"دەزانم شتێك رویداوه. جییه؟"	"باشم" یان "باشە"
"بەلام بیزار دیاریت. با قسەبکەین."	"باشم" یان "باشە"
"من دەمەوێ یارمەتیت بدەم. دەزانم شتێك	"هیچ نییه."
نازارت دەدات. جییه؟"	
"دەنیایت؟ من خوێشەل دەبم یارمەتیت بدەم"	"زۆر باشە" یان "زۆر باشم"
"بەلام شتێك هەیه نازارت دەدات. بە رهێ من	"شتێكى گرنگ نییه"
پێویستە قسەبکەین."	
"کێشەیه. من دەتوانم یارمەتیت بدەم."	"کێشە نییه."

کە پیاو یەکیك له وته کورتەکانى سەرەوه دەر دەبڕیت بە گشتى واتە داواى  
 بڕ دەنگى دەگات. دەیهوێت ماویهك وازی لى بهینیت. لەگاتى ئاوادا، بۆ دورکەوتنەوه له  
 تێنەگەشتن و ناپەرەجەتى زیاده، فینۆسى یەگان سودیان له قاموسى مەریخی/  
 فینۆسى یەگەیان و مردەگرت. بەبێ ئەم یارمەتییە، ژنان ئەم دەر بڕینە کورتانەیان بە  
 هەلە لێك دەدايه وە.

ژنان پێویستە بزانن کاتێك پیاو دەلێت "من باشم." ئەوه کورتکراوهى مەبەستە  
 راستەقینە کەیهتى کە دەلێت "من باشم چونکە دەتوانم خۆم بە تەنیا روبەروى  
 مەسەلە کە بێمەوه. پێویستیم بە هیچ یارمەتییەك نییه. تکایە یارمەتیم بدە بەوهى  
 نیکمران نەبیت بۆم. متمنەت هەبیت کە بە تەنیا دەتوانم روبەروى بێمەوه."  
 بەبێ ئەم وەرگیرانە، کە پیاو کە بیزارە و دەلێت "من باشم" ژنە کە واتە دەگات کە

پىاۋەكە نىكۈنى لە ھەست و گىروگرفتەكانى خۇي دەكات. ئىنجا ژنەكە ھەول دەدات  
پارمەنى بدات بەۋەي پىرسىياري لى بىكات يان باسى ئەو شتانه بىكات كە بە كىشەكەيان  
دەزانىت. ئەو ژنە نازانىت پىاۋەكە كە قسە دەكات لە كورتى دەپىرېتەۋە. لاي خواردەۋە  
چەند نەۋنەيەكى قاموسى دەستەۋاژەكان دەخوئىنېتەۋە.

### قاموسى دەستەۋاژە مەرىخى / فېنۇسىيەكان

"من باشم" بە زمانى فېنۇسى واتە "من باشم، دەتوانم چارەسەرى بىزارىيەكەم  
بىكەم. پىۋىستىم بە ھىچ پارمەتىيەك نىيە، سوپاس."

بەبى ئەم ۋەرگىرپانە، كە پىاۋەكە دەلئىت "من باشم" رەنگە ژنەكە بەمچۆرە  
بىبىستىت "من بىزار نىم چونكە گوى نادەمى" يان بەم شىۋەيە "نامەۋىت ھەستى  
بىزارىيەكەى خۇمت لەلا باس بىكەم. مەمانەم بەۋە نىيە تۆ پارمەتىم بدەيت."

"من باشم" بە زمانى فېنۇسى واتە "من باشم لەبەر ئەۋەي دەتوانم بە  
سەرگەۋتويى لەگەل كىشەكە پاخود بىزارىيەكەمدا مامەلە بىكەم. پىۋىستىم بە ھىچ  
پارمەتىيەك نىيە. ئەگەر بەۋىت پىت دەلئىم."

بەبى ئەم ۋەرگىرپانە، كە پىاۋەكە دەلئىت "من باشم" رەنگە ژن بەمچۆرە لىكى  
بداتەۋە "من گوى نادەمى چى رویداۋە. ئەم كىشەيەم بەلاۋە گرنگ نىيە. ئەگەر تۆش  
بىزار بىكات، چش."

"ھىچ نىيە" بە زمانى فېنۇسى واتە "ھىچ شتىك نازارم نادات كە نەتوانم خۇم بە  
تەنيا روبەروى بىمەۋە. تىكايە پىرسىياري زىاتىرى لەبارەۋە مەكە."

بەبى ئەم ۋەرگىرپانە، كە پىاۋەكە دەلئىت "ھىچ نىيە" رەنگە ژنەكە بەم شىۋەيە  
كىشەكەى بىتە بەرگوى "من نازانم چى نازارم دەدات. دەمەۋىت پىرسىياري لىبىكەيت بۆ  
ئەۋەي پارمەتىم بدەيت بىزانم چى رودەدات. "لەم خالەدا ژنەكە لە پىرسىياريكردن  
بەردەۋام دەبىت تا پىاۋەكە تۈرە دەبىت، چونكە بە راستى پىۋىستى بەۋەيە بە تەنيا بىت.

"زۇرباشە" بە زمانى فېنۇسى واتە "ئەمە كىشەيە بەلام خەتاي تۆ نىيە. دەتوانم  
لە ناخى خۇمدا چارەسەرى بىكەم بە مەرچىك تۆ بە پىرسىياريكردنى بەردەۋام و پىشنىار  
كردن بىرگەنەۋەكەم نەچىرېنېت. تۆ ۋا ھەلسوكەوت بىكە ۋەك ئەۋەي ھىچ روى  
نەدابت و منىش لە ناخى خۇمدا باشىر دەتوانم كارى لەسەر بىكەم."

بەبى ئەم وەرگىرانه کاتىك پياووه که دهلت "زۆرباشه" رهنکه ژنه که ناوا تى بگات  
 "پيوسته ناوا بىت. پيوست ناکات هيچ شتىك بگوريت. دهتوانيت مامهلهى خراپم  
 لهگهڵ بکهيت و منيش دهتوانم مامهلهى خراپت لهگهڵ بکهم." يان رهنکه بهم جوړه  
 تى بگات "نهمجاره زۆرباشه، بهلام بيرت نهچى خمتاي تويه. نهمجاره قهينا که بهلام  
 جاريكى ديکه دوبارهى مه که رهوه."

"گرنگ نيه" به زمانى فينوسى واته "گرنگ نيه چونکه دهتوانم چاره سهرى  
 بکهم. تکهيه لهم کيشهيه وه مهتالى و زور له سهرى مهرؤ. ئەمه بيزارترم دهکات. من  
 خوم بهرپرسيارىتى چاره سهرى ئەم کيشهيه دهگرمه نهستؤ. چاره سهرکردنه کهى  
 دلخوشم دهکات."

بەبى ئەم وەرگىرانه، کاتىك پياو دهلت "گرنگ نيه" ژنه که رهنکه بهم شيويهيه  
 بببيستيت "تؤ کيشيک دهکهيت به گايهک. نهوهى نيگه رانى کردويت شتىكى بىبايه خه.  
 گاردانه وهى زياد له پيوست مه نوينه."

"کيشه نيه" به زمانى فينوسى واته "من هيچ کيشهيهک نابينم سه بارهت بهم  
 کاره يان به چاره سهرکردنى ئەم کيشهيه. خوشحالم به وهى ئەم دياريهيهت پيشکەش  
 بکهم."

بەبى ئەم وەرگىرانه، کاتىك پياووه که دهلت "کيشه نيه"، رهنکه ژنه که بهم  
 شيويهيه بببيستيت "ئەمه کيشه نيه. بؤچى دهیکهيت به کيشه و داواى يارمهتى  
 دهکهيت؟" دواتر رهنکه ژنه که به ههله بکهوئته رونکردنه وهى نهوهى که بؤچى نهو  
 شته کيشهيه.

به کارهينانى قاموسى دهسته وازهى مەريخى/ فينوسى دهتوانيت يارمهتى ژنان بدات  
 له مەبهستى راسته قينهى پياوان تى بگه ن کاتىك به دەربرينه کورتکراوه کان قسه  
 دهکەن. هه نديک جار مەبهستى راسته قينهى پياووه که پيچه وانهى نهويه که ژنه که  
 دهبيستيت.

### چى بکريت که پياو چوو نه شکه و ته کهيه وه؟

له سيمينارمکاندا کاتىك باسى نه شکهوت و نه زديهاکان دهکەم، ژنان پرسيار دهکەن  
 نايا چؤن دهتوانن نهو کاته کورتبکه نهوه که پياوان له نه شکه و ته کانيندا به سهرى  
 دهبن. لهم کاته دا من داوا دهکەم پياوان وهلام بدهنه وه، نه وانيش به گشتى دهلتين تا

زبان زياتر ههول بدن بيانديتن و له نهشكهوتهكانيان دهريان بهيئن، نه مان زياتر تبادمين.

تيروانيني ديكه باوي پياوان نه مهيه "نه گهر ههست بكهه كه هاوبه شه كهه وا دمرانيت زورم پي چوو له نهشكهوته كهه دا نيتر به لامه وه زه حمهت دهبيت بيه دمرهوه." نه گهر وا بكهيت پياو ههست به تاوان بكات به وهى چوته نهشكهوته كهه يهوه، پالي پيوه دهنيى جاريكى ديكه بگهريته وه ناو نهشكهوته كهه ته نانهت نه گهر حمزيش بكات بيته وه دهري.

كه پياو ده چينه وه ناو نهشكهوته كهه به گشتى برينداره ياخود ههست به نيگه راني دهكات و ههول ددهات به ته نيا كيشه كاني چارمه سر بكات. پيشكه شكردي نهو يارمه تي به بو پياو كه زن ده يخوازيست نه نجامي پيچه وانهي لي دهكه ويته وه. به شيويه كي بنه رمي شش ريگه ههيه بو پالپشتيكردي پياو كاتييك له نهشكهوته كهه ديته دمره وه. "پيشكه شكردي نهه پالپشتيانه بو، برى نهو كاته ش كهه دهكات وه كه پيوسته به ته نيا به سهري ببات."

### چون پشتگيري پياو بكهيت له نهشكهوته كهه يدا

۱. ده خنهى نه وهى لي مه گره كه پاشه كشه دهكات.
۲. ههول مه ده به ده رخستني ري و شويني چارمه سر يارمه تي بدهيت كيشه كه ي چارمه سر بكات.
۳. ههول مه ده به پرسياركردي خزمه تي بكهيت.
۴. له بهردهم دهركاي نهشكهوته كهه دا چاوه ريى مه كه تا ديته دهري.
۵. نيگه ران مه به بو و به زه بيت پيايدا نهيه ته وه.
۶. كاريك بكه كه شادمانت بكات.

نه گهر پيوستت به "فسه كردن" بو نامه يه كي بو بنوسه بو نه وهى كه له نهشكهوته كهه ها ته دهري بيخوينيته وه، نه گهر تو پيوستت به دمه ته قى هه بو، فسه له گهل هاوړيه كندا بكه. نهو مه كه به تاكه سهر چاوه ي ناسوده بيت. پياو دمه ويته فينوسيه دلخوازه كه متمانهي به وه هه بيت كه نهه دمه توانيت به ته نيا روبه روي نهو شته بيته وه كه نازاري ددهات. متمانه پييون به وهى دمه توانيت

خۇي روبەروى كىشەكانى بېيتەۋە زۇر گىرنگە بۇ شەرەفمەندى و غىرمت و شكۇي پىاو.  
بەلاي ژنەۋە زەخمەتە نىگەرانى پىاوۋەكەي نەبىت. نىگەرەن بون بۇ يەكترى بەلاي  
ژنەۋە يەككە لە رىگەكانى دەرپرېنى خۇشەۋىستى و بايەخدان. ئەمە يەككە لە  
رىگەكانى دەرپرېنى خۇشەۋىستى. بەلاي ژنەۋە دلخۇش بون لەكاتىكدا كە  
خۇشەۋىستەكەت بىزارە شتىكى باش نىيە. لە راستىدا پىاوۋەكە دەيەۋىت ژنەكە  
دلخۇش بىت. پىاوۋەكە دەيەۋىت ژنەكە دلخۇش بىت بۇ ئەۋەي كىشەيەكى كەمترى  
هەبىت كە نىگەرەن بىت بۇي. ھەرۋەھا پىاوۋەكە دەيەۋىت ژنەكە دلخۇش بىت چۈنكە  
بەم دلخۇشپەيە ژنەكە ئەۋ ھەستەي دەداتى كە ژنەكە خۇشى دەۋىت. كاتىك دلخۇشە و  
نىگەرەن نىيە، بۇ پىاوۋەكە ئاسانتر دەبىت لە ئەشكەۋتەكەي بىتە دەرەۋە.

سەير لەۋەدايە، پىاۋان خۇشەۋىستى خۇيان بەۋە دەرەۋەپر كە نىگەرەن نەبن.  
پرسىارى پىاو ئەمەيە "چۇن نىگەرەن دەبىت بۇ كەسك كە خۇشت دەۋىت و متمانەت  
پىيەتى؟" پىاۋان بە گشتى بە دەرپرېنى دەستەۋازەي لەم جۇرە پىشتىگرى خۇيان بۇ  
يەكترى دەرەۋەپر "نىگەرەن مەبە، دەتۋانىت چارەسەرى بىكەيت" يان "ئەۋە كىشەي  
ئەۋانە نەك ھى تۇ" يان "دلنىام چارەسەر دەبىت." پىاۋان بەۋە پىشتىگرى يەكتر دەكەن  
كە نىگەرەن نەبن يان كىشەكان بىچوك بىكەنەۋە.

من چەند سالتىكەم پىچو تا لەۋە گەيشتەم كە ژنەكەم دەيەۋىت لەكاتى بىزارىدا من  
نىگەرەن بىم بۇي. بەبى زانىنى ئەم پىۋىستىيە جىياۋازانەمان، لەۋانەبو ھەلۋىستەكانىم  
نەرخاندايە. ئەمەش بىزارترى دەكرد.

كاتىك پىاو دەچىتەۋە ناۋ ئەشكەۋتەكەي خۇي بە گشتى لە ھەۋلى ئەۋەدايە  
كىشەيەك چارەسەر بىكات. ئەگەر ھاۋسەرەكەي دلخۇش بىت و پىۋىستى پىي نەبىت  
لەۋ ماۋەيەدا، كەۋاتە پىاوۋەكە كىشەيەكى كەمترى دەبىت بۇ چارەسەرگىردن پىش ئەۋەي  
لە ئەشكەۋتەكە بىتە دەرەۋە. ئەگەر پىاوۋەكە بزانىت ژنەكە لە دەستى نارەجەت نىيە،  
ھىز و تۋاناش ۋەردەگرىت لە ئەشكەۋتەكەيدا چارەسەرى كىشەكانى بىكات.

ھەر شتىك سەرنجى ژنەكە پەرت بىكات يان يارمەتى بدات ئاسۋدە بىت يارمەتى

پىاوۋەكەش دەدات. ئەمانە چەند نمونەيەكن :

كتىبىك بخۋىنەرەۋە

گۈي لە مۇسىقا بىگرە

خەرىكى باخچەگە بە

و مرزى بگە

مەساجىك بگە

گوئى لە كاسىتىكى گەشەپىدانى كەسىتى بگرە

شتىكى خوش بخۇ

تەلەفون بۇ كچىكى ھاوپىت بگە و دەمەتەقىيەكى باش بگە

بچۇ بۇ شت كرىن

خەرىكى نوئىز و دوعا و نزاگان بە

بچۇ بۇ پىاسە

بچۇ بۇ حەمام

بچۇ بۇ لاي چارەسەركارىك

تەماشاي تەلەفزیون/ قیدیۆ بگە.

مەرىخىيەكانىش پېشنىارى نەوەيان كىرد فېنۇسىيەكان كارىكى خوش ئەنجام بىدەن.  
 دىخۇش بونت لە كاتىكدا كە ھاوپىيەكت نازار دەچىژىت مەسەلەيەكى سەختە، بەلام  
 فېنۇسىيەكان رىگەيەكيان دۆزىيەو. ھەرجارىك مەرىخىيە دىخوازەكەيان بچوايەتە  
 ئەمان، دەچون بۇ شت كرىن يان بۇ دەرەو بۇ ئەنجامدانى كارىكى دىكەي  
 سەرنجراگىش. فېنۇسىيەكان حەزيان لە شت كرىنە. (بۇنى)ى ژنە ھەندىك جار ئەم  
 تەكنىكە بەكاردەھىنىت. كە دەبىنىت من لە ئەشكەوتەكەمدام، دەچىت بۇ شت كرىن.  
 ھەرگىز ھەست ناكەم بەھۇى دىو مەرىخىيەكەمەو ناچارىم داواى لىبوردن بگەم.  
 كاتىك ئەو بچىت بەلاى دىناى خۇيەو مەنىش دەچم بەلاى دىناى خۇمەو و دەچمە  
 ئەشكەوتەكەمەو. دىنايە لەووى دىمەو دەرئى و كە گەرامەو خوشەويستەر دىمە.  
 ئەو دەزانىت ھەر كاتىك بچمە ئەشكەوتەكەمەو واتە ئەوكاتە كاتىكى گونجاو نىلە  
 بۇ قسەكردن. كاتىك كە ھەستىشى كىرد بايەخى پىدەدەم، دەزانىت خەرىكم لە  
 ئەشكەوتەكەم دىمە دەرەو و ئىتر كاتى قسەكردن ھاتوو. ھەندىك جار ھەروا دەلتىت  
 "كاتىك پىت خوش بو قسەبكەين، حەز دەكەم ماوئەك پىكەو بەسەر بىبەين.  
 دەتوانىت پىم بلىت كەى؟" بەم رىگايە، ھاوسەرەكەم دەتوانىت بەبى نەووى ھەلپە  
 بكات و داواى شت بكات، بواركە تافى بكاتەو.

### چۈن پىشتىگىرى خۇت بۇ مەريخىيەك دەر بېرىت؟

لەو كاتانە شىدا كە پىياوان لە دەرەۋەى ئەشكەوتە كانىياندان پىئويىستان بەۋەىيە مەنەيان پى بىكرىت. ھەزىيان لە نامۇزگارى نەخوازراو و لە بەزەيى نىيە. پىئويىستان بەۋەىيە خۇيان بىسەلىنن. شانازى بەۋەۋە دەكەن بتوانن بەبى يارمەتى كەسانى دىكە كارەكانىيان ئەنجام بىدەن. "ژن شانازى بەۋەۋە دەكات كە يارمەتى بىدرىت و لە پەيۋەندىيەكى يارمەتيدەرانەدا بىت. "پىياو كاتىك ھەست بە پىشتىگىرى دەكات كە ژنەكە بە شىۋەىيەك پىشتىگىرىيەكە دەرەبىرىت كە دەلىت "دەلىيام دەتوانىت خۇت شتەكان ئەنجام بىدەيت، ئەگەرنا راستەوخۇ داۋاي يارمەتى دەكەيت."

فېربونى يارمەتيدانى پىياوان بەم جۆرە لە سەرەتادا زۇر قورسە. زۇر ژن وا ھەست دەكەن تاكە رىگا بۇ بەدەستەينانى ئەو شتەى دەيانەۋىت بەھۋى پەيۋەندىيەكەۋە بە دەستى بەينن ئەۋەىيە كە پىياو ھەلەيەك دەكات رەخنى لى بىگرن و نامۇزگارى نەخوازراۋى پى بىبەخشن. ئەگەر ژن نمونەى لە دايكىيەۋە ۋەرنەگرتىت ۋەك ژنىك كە زانىۋىتى چۈن پىشتىگىرى لە پىياۋەۋە ۋەربىگىرىت، ئەو ژنە بەبى رەخنەگرتن و دەر بېرىنى نامۇزگارى ناتوانىت لە رىگەى داۋاكردنى راستەوخۇ پىشتىگىرىيەۋە زىاتر لە پىياۋەكە ۋەربىگىرىت. سەرەراى ئەمەش، ئەگەر پىياۋەكە بە شىۋەىيەك مامەلە بىكات كە خۇى ھەزى پى نىيە دەتوانىت بە سادەيى و راستەوخۇ بە پىياۋەكە بلىت كە ھەزى لە ھەلەسۈكەۋتەكەى نىيە، بەبى ئەۋەى ھوكمى لەسەر بىدات كە پىياۋىكى باشە يان خراپە.

### چۈن بە رەخنە و نامۇزگارىيەۋە لە پىياو نىزىك بىينەۋە؟

زۇرىك لە ژنان بەبى ئەۋەى بزانن تا چەند بەھۋى نامۇزگارى نەخوازراو و رەخنەگرتنەۋە پىياو بىزار دەكەن، ھەست بەبى توانايى دەكەن لە بەدەستەينانى ئەۋەى دەيانەۋىت و پىئويىستانە لە رىگەى پىياۋەكەۋە بەدەستى بەينن. نانسى لە پەيۋەندىيەكەيدا بىزار بوبو. وتى "ھىشتا نازانم چۈن بە رەخنە و نامۇزگارىيەۋە لە پىياو نىزىك بىبەۋە. ئەگەر شىۋازى نانخواردنى زۇر ناشرىن بىت يان زۇر زۇر بە خراپى خۇى بىگۇرىت؟ ئەى ئەگەر كەسىكى باش بىت بەلام خۇۋىيەكى ھەبىت ۋاى لى بىكات خەلك گالتەى پى بىكەن و ئەمەش كارىكاتە سەر پەيۋەندىيەكانى لەگەل خەلكىدا؟ پىئويىستە جى بىكەم؟ ھەرچۈننىك پى بلىم تۈرە دەبىت و بەرگىرى لە خۇى دەكات



ياخود پىشگوڭىم دەخات.

وئەلامەكە ئەۋمىيە كە بە دۇنيايىيەۋە ژنەكە نابىت ھىچ جۈرە رەخنە و  
ئامۇزگار بىكەش پىشكەش بىكات مەگەر پىاۋەكە خۇي داۋاي گىردىت. لەبرى ئەۋە، ژنەكە  
دەبىت رەزامەندىيەكى خۇشى پى بىخىت. پىاۋەكە پىۋىستى بەمەيە نەك بەۋانە.  
كاتىك پىاۋەكە ھەستى كىرد ژنەكە لى رازىيە ئەۋەش ھەست پىدەكات كە ژنەكە  
دەبەۋىت پىاۋەكە بىگۇرپىت، پىاۋەكە داۋاي ئامۇزگارى و پىشنىار ناكات. بە تاپىستى لە  
پەبومندى خۇشەۋىستىدا، پىاۋ پىۋىستى بەۋمىيە زۇر ھەست بە ئاسايش بىكات ئىنچا  
دەتوانىت خۇي دەربىرپىت و داۋاي پالپىشتى بىكات.

ئەگەر ژن دۋاي مەنەنەيەكى دىرژخايەن ھاۋبەشەكەي كە تواناي گەشە كىردن و  
گۇرپانى تىدايە، نەتوانىت پىۋىستى و داخۋازىيەكانى بەدەست بەيىت، ئەۋا دەبىت  
ھەستەكانى خۇي دەربىرپىت و داۋاكانى بىخاتەروو "بەلام دىسان بەبى ئامۇزگار كىردن و  
رەخنەگىرتن". ئەمە ئەۋ ھونەرەيە كە پىۋىستى بە بايەخدان و داھىنەرى ھەيە. لى  
خوارمەۋە جۋار رىگە خراۋنەتەروو :

۱. ژن دەتوانىت بە پىاۋ بلىت ھەزى لە شىۋازى جىل لەبەر كىردنەكەي نىيە  
بەبى ئەۋەي موحازەرەيەكى پىبلىت لەسەر چۈنىتى جىل لەبەر كىردن. ژنەكە  
دەتوانىت كە پىاۋەكە خۇي دەگۇرپىت بلىت "ھەز ناكەم ئەۋ كىراسە  
لەبەرىكەيت. دەتوانىت نەمشەۋ يەككى دىكە لەبەرىكەيت؟" ئەگەر پىاۋەكە  
بەۋ وتەيە بىزار بو، ژنەكە دەبىت رىز لە ھەستىارپىيەكەي بىگىرت و داۋاي  
لىبوردن بىكات. ژنەكە دەتوانىت بلىت "داۋاي لىبوردن دەكەم. مەبەستەم نەبە  
فىرت بىكەم چۈن جىل لەبەرىكەيت."

۲. ئەگە پىاۋەكە پىي ناخۇش بو - ھەندىك پىاۋ بەم جۈرمەن - ئەۋ كاتە ژنان  
دەتوانىت كاتىكى دىكە باسى ئەم بابەتە بىكەن. ژنەكە دەتوانىت بلىت "بىرت دىت كىراسە  
شىنەكەت لەسەر پانتۇلە سەۋزەكە لەبەركىردىبو، مەن ھەزىم لەۋ دوو رەنگە نەيە  
پىكەۋە. دەتوانىت لەگەن پانتۇلە خۇلەمىشىيەكەدا لەبەرى بىكەيت؟"

۳. ژنەكە دەتوانىت راستەۋخۇ بىرسىت "رېگەم دەدەيت رۇژىك بىتەم بۇ جىل كىرپىن؟  
ھەز دەكەم دەستىك جىت بۇ ھەلىبىزىرم." ئەگەر پىاۋەكە بلىت نەخىر، نىر ژنەكە

دەبىئەت دۇنياسى بىلەن لەۋەي پىياۋەكە دايىكايەتلى زىياتى لىئاۋىت. ئەگەر وتى بەلى، دەبىئەت  
زىنەتە زىياد لە پىيويست نامۇزگارى نەخاتەرۇ. پىيويستە زۇر پىدانەگىرەت.

۴. زىنەتە دەتوانىت بىلەت "شەتەك ھەيە دەمەۋىت باسى بىكەم بەلام نازانم چۇن بىلەنم.  
(راۋەستان) نامەۋىت سەرزەنشەت بىكەم، بەلام بە راستى دەمەۋىت بىلەنم. دەتوانىت  
گۈنەم لى بىگىرەت و پاشان رىگەيەكى باشترەم پىبىلەت كە بىلەنم؟" ئەمە يارمەتلى پىياۋ  
دەدات خۇي نامادە بىكات بۇ غاغلەگىرەيەكە و دواتر بە خۇشخالىيەۋە بۇي دەردەكەۋىت  
كە شەتەكلى ئەۋەندە گىرەگىش نەبۈۋە.

با نەۋەيەكى دىكە بەيىنەنەۋە. ئەگەر زىنەتە ھەزى لە رەفتارى نانخواردنى پىياۋەكە  
نەبىت، لەكاتىكدا كە تەنەيان "بەيى قىسەكردن" دەتوانىت بە پىياۋەكە بىلەت "دەتوانىت  
كەۋچەكەكەي خۇت بەكاربەيىت؟" ياخۇد "دەتوانىت بە پەرداخەكەي خۇت  
بىخۇتەۋە؟" خۇ ئەگەر خەللى دىكەش لەۋى بن رەفتارى ژىرانەتر ئەۋەيە ھىچ نەبىت  
و تەنەت تىبىنى رەفتارە ناپەسەندەكانىشى نەكەيت. دەكرەت رۇزىكى دىكە بىلەت  
"دەتوانىت كاتىك لەبەرچاۋى مىندالەكاندا نان دەخۇين كەۋچەكەكەي خۇت  
بەكاربەيىت؟" يان "كاتىك بە دەست نان دەخۇيت، ھەزەم لى نىيە. مىن زۇر بەم شە  
بىچۈكەنە نارەھەت دەمەم. كاتىك لەگەل مىندا نان دەخۇيت، دەتوانىت كەۋچەكەكە  
بەكاربەيىت؟"

ئەگەر پىياۋەكە بە شىۋەيەك رەفتار دەكات كە تۇي پى شەرمەزار دەبىت، چاۋەروانى  
كاتىك بىكە كە كەسى لى نەبىت و پاشان ھەستەكانى خۇتى بۇ دەربەرە. پى نى مەلى كە  
چۇن "پىيويستە ھەلسۈكەت بىكات" يان بىلەت ئەۋە ھەلەيە؛ لەبرى ئەۋە ھەستە  
راستگۈكانت دەربەرە بە شىۋەيەكى جۈان و كورت. دەتوانىت بىلەت "ئەۋ شەۋە لە  
ناھەنگەكە، پىم خۇش نەبۈ بە دەنگىكى زۇر بەرز قىسەت دەكرە. كاتىك مىنى لىم  
دەتوانىت تۇزى لەسەرخۇ قىسەبىكەيت؟" ئەگەر بىزار دەبىت و ھەزى لەۋ قىسەيە نىيە،  
داۋاي لىبۇردن بىكە كە ئەۋ رەخنەيەت لى گرتۈۋە.

ئەم ھۈنەرەي بەخشىنى فەيلىباكى نەرىنى و داۋاكرەنى پىشتىگىرى بە دورودرىزى لە  
بەشى ۹ و ۱۲ دا باسكراۋە. سەرمەيە نەمەش، باشترەن كاتى ئەم جۈرە وتوۋىزانە لە  
بەشى داۋاي ئەمەدا باسكراۋە.

## كاتىك پياو پىۋىستى بە يارمەتى نىيە

كە ژن ھەول دەدات پياۋەكە ئاسودە بىكات ياخود يارمەتى بدات كىشەيەك چارەسەر بىكات، پياۋەكە ھەست دەكات خەرىكە بىخىكىت. پياۋەكە ۋا ھەست دەكات ژنەكە متمانەي پىناكات. رەنگە ھەست بىكات كۆنترۆل دەكرىت، ياخود ژنەكە ۋەكو منال مامەلەي لەگەل بىكات، يان رەنگە ۋا ھەست بىكات ژنەكە دەيەۋىت ئەم بىگورىت.

نەمە ماناي ۋا نىيە پياو پىۋىستى بە خۇشەۋىستىيەكى ئاسودە بەخش نىيە. ژنان پىۋىستە لەۋە تىبگەن كە ئەگەر ئامۇزگارى نەخۋازراۋ پىشكەش نەكەن بۇ چارەسەرى كىشەكانى ئەۋا خىزمەت بە پياۋەكە دەگەيەنن. پياۋەكە پىۋىستى بە پىشتىگىرى ژنەكەبە بەلام بە رىگايەكى جياۋاز لەۋەي ژنەكە دەيزانىت. ۋازەينان لە راستكردنەۋەي پياۋ لە ھەولدان بۇگەشەپىدانی، خىزمەت بە پياۋەكە دەگەيەنیت. ئامۇزگارىكىردن تەنبا لەۋ كاتانەدا خىزمەت بە پياۋ دەكات كە خۇي راستەۋخۇ داۋاي كىردىت.

پياۋ تەنبا لەۋ كاتەدا داۋاي ئامۇزگارى ياخود يارمەتى دەكات كە ئەۋ شتانەي تافى كىردىتەۋە كە خۇي بە تەنبا دەتوانىت ئەنجاميان بدات. ئەگەر يارمەتى زىادە پىۋىستى ۋەرگىرتىت يان زۆر زوو ۋەرى كىرتىت، ھەست دەكات ھىز ۋ تۋاناي لە دەستداۋە. يان توشى تەمەلى دەبىت يان نادىنبايى. بەشىۋەي غەرىزەيى پياۋان بەۋە پىشتىگىرى لەيەكتر دەكەن كە ئامۇزگارى ۋ يارمەتى كەس نەدەن مەگەر بەتايىبەت رويان لى بىرىت ۋ لىيان داۋابكرىت.

لە مامەلەكردن لەگەل كىشەكاندا، پياۋ دەزانىت يەكەمجار دەبىت تەنبا خۇي ماۋەيەكى دىارىكراۋ بىرىت، پاشان ئەگەر پىۋىستى بە يارمەتى ھەبو دەتوانىت داۋاي بىكات بەبى ئەۋەي ھىز ۋ تۋانا ۋ شىكۆي خۇي لەدەست بدات. دەربرىنى يارمەتى بۇ پياۋ لە كاتى نەگونجاۋدا بە ئاسانى ۋەك بىرىزى تەماشا دەكرىت.

كاتىك پياۋ قەلى جەژن چاك دەكات ھاۋبەشەكەي بەردەۋام ئامۇزگارى بىكات ھا بىكات ۋ چۇن نامادى بىكات، پياۋەكە ھەست دەكات متمانەي پىنەكراۋە. پىلى لە ژنەكە ھەلدەستىت ۋ دەيەۋىت بە رىگاكەي خۇي كارەكە ئەنجام بدات. بەلام ئەگەر پياۋەكە يارمەتى ژنەكە بدات لە چاككردنى قەلەكەدا، ژنەكە ھەست دەكات پياۋەكە خۇشما دەۋىت ۋ بايەخى پىدەدات.

كە ئۇ ئېشىنىپ بۇ مىردەكە دەكات دىۋى ئامۇزگار يىپەكلىنى شەرزەپەك بىكەۋىت،  
پىاۋەكە ھەست بە بى رىزى دەكات. بىر دىت ئىك ئى پىرسىم بۇچى مىردەكە بەمە  
زۇر تۈرەپتە. ئىكە بۇ باسكردىم كە بىش سىكس لە مىردەكە پىرسىۋە ئىيا بە  
تېبىنىپەكلىنى ۋانە تۇماركراۋەكە مىندا چۆتەۋە دەربارە سىكسىكى مەزىن پان نا.  
نەپىدەزەنى ئەمە بەرزەزىن ئاستى بى رىزى بە بۇ پىاۋەكە. ھەرچەندە پىاۋەكە  
تېبىنىپەكلىنى پەسەند كىردى، نەپىدەۋىست ئىكە پى بى بىت چى بىكات بەۋە بىرى  
بىخاتەۋە دىۋى ئامۇزگار يىپەكلىنى مىن بىكەۋىت. پىاۋەكە دەۋىست ئىكە مەنەنى پىبىكات  
كە دەزەنەت دەپىت چى بىكات!

كاتىك پىاۋان دەپەنەۋىت مەنەپان بىبىرىت، ئىن پىۋىستىن بە باپەخپىدەنە. كە  
پىاۋ بە رۋىپەكى خۆشەۋە و بەۋپەرى دىسۋى و خەمخۇرىپەۋە، بە ئىك دەپىت  
"چى رۋىداۋە ئازىزەكەم؟" ئىكە ھەست بە ئاسودەپى دەكات بەۋى باپەخەكەپەۋە.  
كاتىك ئۇ بە ھەمان شىۋە باپەخپىدەنەۋە بە پىاۋ دەپىت "چى رۋىداۋە ئازىزەكەم؟"  
رەنگە پىاۋەكە ھەست بە بى رىزى و قىزەۋى بىكات. ۋا ھەست دەكات ئىكە مەنەنى  
بىبىكات شەكەن رابەپىنەت.

پىاۋ بە ئاسانى ئاتەنەت دىسۋى و بەزەپى لەپەك جىابىكاتەۋە. رقى لەۋەپە  
بەزەپىن پىدا بىتەۋە. رەنگە ئەگەر ئۇ بىت "بىۋرە ئازارم دىت". پىاۋەكە دەپىت  
"گىرەنەپە" و پىستىرپەكە رەت دەكاتەۋە. بەلام ئىكە ھەز دەكات پىاۋەكە پى  
بىت "بىۋرە ئازارم دىت". ئىكە ھەست بەۋە دەكات پىاۋەكە بە راستى باپەخى  
پىدەدات. پىاۋان پىۋىستە فىرى رىگە دىكە بىن بۇ دەرخستى باپەخەنەپان لە  
كاتىكدا ئىن پىۋىستە فىرى رىگە دىكە بىن بۇ دەرخستى مەنەكەردىنەپان.

پىاۋ بە ئاسانى ئاتەنەت دىسۋى و بەزەپى لەپەك جىابىكاتەۋە.

رقى لەۋەپە بەزەپىن پىدا بىتەۋە.

باپەخپىدەنە زىاد لە پىۋىست خراپە

كە تازە لەگەل (بۇنى) ھاسەرگىرىم كىردى، شەۋى پىش ئەۋە بىچم بۇ وتىنەۋە  
سىمىنارى كۆتەپى ھەفتە، ئى دەپىسىم كە لەخەۋە ئەستەم. ئىنجا دەپىسى كە

فرۇكەكەم دەفرېت. پاشان تۆزىك بىرى دەكردهو و دەپوت فرىاى فرۇكەكە ناكەوت.  
ھەمو جارېك واى دەزانى دلسۆزى دەنۆينىت، بەلام من ھەستم پىنەدەكر. ھەستم  
دەكر بى رېزىم بەرامبەر دەكرېت. ئەو كاتە چواردە سال بو بە جىھاندا دەكرام و  
كۆرسە دەوتەو و ھەرگىز لە ھىچ فرۇكەپەكىش بەجىنەمايوم.

بەيانى دواى ئەو، پىش ئەو دى برۇم، يەك رىز پرسىارى ئى دەكر دم "بلىتەكەت  
پىيە؟ جزدانەكەت پىيە؟ پارەى پىويستت پىيە؟ گۆرەويىەكانت بىرنەچووە؟ دەزانىت  
لە كۆى دەمىنیتەو؟" ئەو وايدەزانى خۇشى دەوئىم، بەلام من ھەستم دەكر دممانەم  
پىناكرېت و بىزار بوم. دواچار تىم دەگەياندا كە مەبەستە جوانەكانى دەنرخىنم بەلام  
ھەز ناكەم بەم شىویمە دايكايەتىم لەگەندا بكات.

پىم وت ئەگەر بىەوئىت دايكايەتىم بكات، ئەو شىو دە دايكايەتىيەى من دەمەوت  
ئەویمە بەبى مەرج خۇشى بوئىم و متمانەم پىبكات. پىم وت "ئەگەر فرۇكەكەم  
لەدەست چو، پىم مەئى (پىم نەوتىت) متمانەت بەو ھەبىت كە خۇم فىرى ئەو وانەپە  
دەم و بەبى ئەو خۇم چاك دەكەم. ئەگەر فلچەى ددانەكەم ياخود تاقى رىش  
تاشىنەكەم بىرچو، بەئە خۇم چارسەرى بكەم. بە تەلەفون پىم مەئى". كە (بۆنى)  
زانى من چىم دەوئىت، نەك خۇى چى دەوئىت، ئاسانتر بو بەلایەو لە دلسۆزى و  
پىزانىندا سەركەوتوبىت.

### چىرۇكىكى سەركەوتىن

چارىكىيان، لە گەشتىكەمدا بۇ سوید بۇ وتنەو دى چەند وانەپەك لەبارەى  
پەيوەندىيەو، لە نىويۇركەو تەلەفۇنم بۇ كالىفۇرنىا كىرد و بە (بۆنى) م وت  
پاسپۇرتەكەم لە مالدەو بەجىھىشتووە. بەشىویمەكى زۆر خۇش و جوان كاردانەو دى  
نواند. وانەپەكى نەدامى لەسەر ئەو دى زىاتر وریابم. لەبرى ئەو پىكەنى و وتى، "ئۆى  
خواپە گيان، چۆن، تۆ زۆر سەركىشىت. باشە چى دەكەيت؟"

داوام ئىكرد پاسپۇرتەكەم بۇ فاكس بكات بۇ قونسولخانەى سویدى و كىشەكە  
چارسەر بو. (بۆنى) زۆر ھاوکار بو. تەنانەت پەكجاریش ھەوتى نەدا نامۇزگارېم بكات  
وانەم پىبلىت لەسەر ئەو دى زىاتر خۇم نامادە بكەم. تەنانەت شانازىشى پىوەكر دم كە  
توانىم چارسەر بۇ كىشەكەم بدۆزمەو.



## ئەنجامدىكى گۇرۇپپىنىڭ بىر قىسمى

رۇزىكىيان تېببىيىم كىرىم ھەممەي جارىك كە مىندالەكەنم داۋام لىدەكەن كارىك ئەنجام بىدەم، ھەمىشە دەلىم "كىشە نىيە" ئەۋە رىگەي مىن بۇ وتنى "بەسەرچاۋ". جولى زىچىم رۇزىكىيان پىرسى، "بۇچى تۇ ھەمىشە دەلىي 'كىشە نىيە'؟" بە راستى يەكسەر نەمزانى ۋەلەمى بىدەمەۋە. پاش ماۋەيەك بۇم دىركەوت ئەۋەش يەكەكە لە خوۋە چەسپاۋەكەن مەرىخىيەكەن. بەم ئاگايىيە نوۋىيەۋە دەستىم كىرىم بە وتنى "بەسەرچاۋ". ئەم دەستەۋازىيە پەيامە دىرنەبىراۋەكەي دەگەياند و بە دىنىيىيەۋە كچە فېنۇسىيەكەم خۇشتى دەۋىستىم. ئەم نەۋەيە نەينىيەكەي گەۋرەي دەۋلەمەندىكىرىنى پەيۋەندىيەكەن دەرەخات. بەبى ئەۋەي كەسىتى خۇيان نەكەن بە قوربانىيى ھىچ شىك، دەتۋانىن گۇرۇپپىنى بىر قىسىم، ئەمە نەينى سەرگەۋىتى مەرىخىيەكەن و فېنۇسىيەكەن بو. ھەردۈكىيان وريابون نەبا سىرۋىستە راستەقىيەكەي خۇيان بىكەن بە قوربانى، بەلەم ھەردۈكىيان ئامادەبون گۇرۇپپىنى بىر قىسىم لە شىۋازى ھەئسۈكەۋىتىاند ئەنجام بىدەن. فېرى ئەۋە بون چۇن پەيۋەندىيەكەن باشىر دىمىن ئەگەر چەند دەستەۋازىيەكەي سادە بىگۇرۇن.

خالى گىرگ لىرەدا نەۋەيە بۇ دەۋلەمەندىكىرىنى پەيۋەندىيەكەنم پىۋىستىم بە ئەنجامدىكى گۇرۇپپىنى بىر قىسىم. گۇرۇپپىنى گەۋرە بە گىشتى پىۋىستى بە ھەندىك سەرگەۋىتى ناخى راستەقىيەمانە. ئەمەش باش نىيە.

كە پىياۋ دەچىتە ئەشكەۋتەكەيەۋە، بەخىشىنى بىر قىسىم دىنىيەكەنمەۋە گۇرۇپپىنى بىر قىسىم كە دەتۋانىت بەبى گۇرۇپپىنى سىرۋىستى خۇي ئەنجامى بىدات. بۇ ئەم گۇرۇپپىنىيە، پىياۋ دەبىت بىزانىت ۋن بە راستى پىۋىستى بە بىر قىسىم دىنىيەكەنمەۋە ھەيە، بەتايىبەتى ئەگەر بىيانەۋىت كەمىر نىگەرەن بىن. ئەگەر پىياۋ لە جىياۋازىيەكەن نىۋان ۋن و پىياۋ تىنەگات، نازانىت بۇچى بىدىمىگ بونە لەناكاۋەكەي دەبىتە ھۇي نىگەرەنى. بە پىدانى بىر قىسىم دىنىيەكەنمەۋە پىياۋ دەتۋانىت ئەم ھەئىستە رىزگار بىكات.

لەۋلاشەۋە، ئەگەر پىياۋكە نەزانىت جىياۋازىيەكەي خۇي لەجىدايە، كاتىك ۋن بەھۇي ئارمىزۈكىرىنى بۇ چۈنە ناۋ ئەشكەۋتى پىياۋكەۋە بىزار دەبىت، ئىت پىياۋكە رىنگە ۋاز لەۋە بەيىنىت بىچىتە ئەشكەۋتەكەيەۋە بۇ ئەۋەي ۋنەكە ناسۋە بىكات. ئەمە ھەلەيەكەي گەۋرەيە. ئەگەر پىياۋ ۋاز لە ئەشكەۋتەكەي بەيىنىت و "نىنگارى لە سىرۋىستە

راستەقىنەكەى خۇى بىكات" توشى پەستى دەبىت و زىاد لە پىۋىست ھەستىار دەبىت و بەرگىكار و لاواز و نەرىنى و تۈرە دەبىت و لەووش خراپتر، ناشزانىت بۇجى ناوا نارەحەتە.

كە ژن بىزار دەبىت بەۋدى پىاۋەكە دەچىتە ئەشكەوتەكەيەۋە، پىاۋ لەجىياتى ئەۋدى واز لە چۈنە ئەشكەوتەكەى بەيىنىت، دەتوانىت چەند گۇرپانكارىيەكى بچوك ئەنجام بدات و كىشەكە سوكتەر دىكرىت. پىۋىست ناكات پىاۋەكە ئىنكارى لە پىۋىستىرە راستەقىنەكانى بىكات و سروسىتە نىرىنەكەى رەت بىكاتەۋە.

### چۈن دىسۇزى بۇقىنۇسىيەك بىۋىنىن؟

ۋەك پىشتەر باسماں كىردۋە، كاتىك پىاۋ دەچىتە ئەشكەوتەكەيەۋە و بىدەنگ دەبىت دەلىت "پىۋىستەم بە ماۋەيەك ھەيە بىر لەمە بىكەمەۋە، تىكايە قىسەم لەگەل مەكە. دەگەرپىمەۋە." پىاۋەكە نازانىت كە رەنگە ژنەكە بەم شىۋىدە تىبگات "من خۇشەم ناۋىيت، ناتوانم گۈيت لى بگرم، وا دەپۇم و ھەرگىز ناشگەرپىمەۋە!" بۇ ھاۋسەنگ كىردى ئەم پەيامە و پىدانى پەيامىكى راست بە ژنەكە، پىاۋ پىۋىستە ئەم دەستەۋازە سىخرىيە بەكاربەيىنىت : "دەگەرپىمەۋە".

كاتىك پىاۋ دەپرات، ژن پىۋى باشە پىاۋەكە بە دەنگى بەرز بلىت "پىۋىستەم بە ماۋەيەك ھەيە بىر لەم شتە بىكەمەۋە، دۋاى دەگەرپىمەۋە" ياخود "پىۋىستەم بە بىرىك تەنىايى ھەيە. دەگەرپىمەۋە." جىۋى سەرسۇرمانە ئەم دەستەۋازە سادەيە "دەگەرپىمەۋە" گۇرپانىكى ئەۋەندە قول دروست دەكات.

ژنان ئەم دىنیاكردنەۋەيە زۇر دەنرخىنن. كە پىاۋ بىزانىت تا چ رادەيەك بەلەى ژنەكەۋە گىرنگە، نىتر لەيادى دەبىت ھەمىشە كە دىنیاكردنەۋەى پىۋىبەخشىت.

ئەگەر ژن ھەستى كىرد لەلەيەن باۋكىيەۋە بەجى ھىلراۋە يان رەتىراۋەتەۋە، ياخود ئەگەر دايكى ھەستى كىرد لەلەيەن مىردەكەيەۋە رەتىراۋەتەۋە، ئەم كاتە كچەكە (مىندالەكە) زىاتەر ھەستىار دەبىت بەرامبەر بەم پىشتگۈيخستەنە. لەبەر ئەم ھۆكارە، نابىت ھەرگىز بەھۋى ئەۋەۋە ھوكمى لەسەر بدىرىت كە ھەمىشە پىۋىستى بە دىنیاكردنەۋە دەبىت. بەھەمان شىۋە، نابىت پىاۋ ھوكمى لەسەر بدىرىت لەسەر ئەۋەى كە پىۋىستى بە ئەشكەوتە.

نايىت ھەرگىز بەھۋالى ئەۋەتە خۇشام لەسەر ئىن بىرلىك ھە ھەمىشە  
پىۋىستى بە دۇنيا كىرەنەۋە ھەمىشە. بەھمان شىۋە، نايىت پىۋا خۇشام  
لەسەر بىرلىك لەسەر ئەۋەتە ھە پىۋىستى بە ئەشەۋە.

ئەگەر رابردوۋى ئىكەنە ناسايى بىت و ئەگەر ئەۋەتە بىگات پىۋا پىۋىستى بەۋەپە لە  
ئەشەۋەتەكەپەدا بىت، نىر كەمتر پىۋىستى بە دۇنيا كىرەنەۋە ھەپە.  
لەبىر مە لە سىمىنارىكەدا باسى ئەم خالەم دەكرد و ئىك پىرسى "مىن زۆر ھەستىارم  
بەرامبەر بى دەنگى مىر دەكەم، بەلام كە مىندال بوم ھەرگىز ھەستىم بە ھەرامۇشكردن و  
رەتكرانەۋە ئەكردوۋە. داپكەم ھەرگىز ھەستى ئەكردوۋە باۋكەم رەتكرەپىتەۋە.  
تەنەت كاتىك لەپەكەز جىابونەۋە، بە شىۋەپەكى جوان ئەم كارەپان كىرد." نىنجا  
پىكەنى. بۆى دەر كەۋت كە چەند ساۋىلكە بوۋە. پاشان دەستى كىرد بە گىران. بە  
دۇنياپىپەۋە داپكى ھەستى بە رەتكرانەۋە كىردوۋە. بە دۇنياپىپەۋە خۇى ھەستى بە  
رەتكرانەۋە كىردوۋە. داپكە و باۋكى جىابونەۋە ئەۋەش وەكۇ داپكە و باۋكى خاشاى لە  
ھەستە نازاردەرەكانى كىردىو .

لە سەردەمىكەدا كە جىابونەۋە ئەۋەندە بەرپلاۋە، زۆر گىرگە پىۋاۋان ھەستىار بىن  
بەرامبەر ئاشكرا كىردى ئەم دۇنيا كىرەنەۋەپە. ۋەك چۆن پىۋاۋان دەتۋان بە ئەنجامدانى  
گۆرۋانى بچوك پىشتىگىرى ئىنان بىكەن، ئىنانىش پىۋىستىان بە ئەنجامدانى ھەمان كار ھەپە.

### چۆن بەبى ئۆمە كىردن قىسە بىكەن

پىۋاۋ زۆر جار ھەست دەكەت ئىن بە دەرپىنى ھەستى خۇى پەلامارى دەدەت پان  
ئۆمەى دەكەت، بە تاپەتە كاتىك ئىكەنە بىزارە و باسى كىشەكان دەكەت. لەبەر ئەۋەى  
پىۋەكە نازانىت ئىن و پىۋاۋ جىۋاۋان، خۇى بە مەجبۇر نازانىت دەرپارەى ھەمۇ  
ھەلۋىستىك قىسە بۆ ئىكەى بىكەت .

پىۋاۋ بە ھەلە ۋاى لىك دەدەتەۋە ئىكەنە بۆپە ھەستەكانى دەرپەرت چۈنكە ۋا  
دەزانىت پىۋەكە بە جۆرلىك لىپان بەرپەسە پاخۇد دەپىت ئۆمە بىكرىت. لەبەر ئەۋەى  
ئىكەنە بىزارە و قىسەى بۆ دەكەت، پىۋەكە ۋا دەزانىت ئىكەنە لەۋ نازەھەتە. كاتىك



ۋەنەكە سكاللا دەكات پياۋەكە بە لۆمەگردنى تىدەكات. زۆربەى پياۋان لەم ھەلۋىستەى  
 ھېنۇسىيەكان تىناگەن كە چەند ھەز دەكەن ھەستى بىزارىيان بۇ خوشەويستەكانيان  
 دەرېپىن .

بەھۋى راھىنان و ناگايى سەبارەت بە جياۋازىيەكانەمان، ۋەنان دەتۋانن ھىربىن چۈن  
 ھەستەكانيان دەرېپىن بەبى ئەۋەى ھەستەدەرېپىنەكە ۋەكو لۆمەگردن دەرېكەۋىت. بۇ  
 ئەۋەى پياۋ دۇنيا بىكەيتەۋە لەۋەى لۆمە ناگىرەت، كاتىك ۋە ھەستەكانى دەرېپىن  
 دەتۋانىت دۋاى چەند خولەكىك بوەستىت و بە پياۋەكە بلىت زۆر سوپاست دەكەم كە  
 گۈيت لى گرتوم .

ۋەنەكە دەتۋانىت ھەندىك لەم دەرېپىنەنەى خوارەۋە بەكاربەيتىت :

- "شادمانم كە دەتۋانم باسى ئەم بابەتە بىكەم."
- "بە دۇنيايىيەۋە ھەستىكى خوشم ھەيە كە باسى دەكەم."
- "ھەست بە ئاسودەيىكەى زۆر دەكەم كە دەتۋانم باسى ئەم شتە بىكەم."
- "دلخوشم دەتۋانم سكاللاى خۇم لەم شتانە دەرېپىم. وام لى دەكات ئاسودە بىم."
- "باشە، وا باسم كرد، زۆر ئاسودە بوم. سوپاس."

ئەم گۇرپانكارىيە سادىيە جياۋازى گەۋرە دروست دەكات.

ھەر بەم شىۋەيە، كاتىك ۋەنەكە باسى كىشەكانى دەكات، دەتۋانىت رىز و بىزارىيىنى  
 خۇى بۇ پياۋەكە دەرېپىت بەرامبەر بەو شتانەى كردونى بۇ ئەۋەى ۋەنانى ئاسانر و  
 ئاسودەتر بىت. بۇ نمونە، ئەگەر ۋەنەكە سكاللا لە كارەكەى دەكات، دەتۋانىت جارجار  
 ئامازە بىكات بەۋەى كە زۆرى پى خوشە ئەم لە ۋەنانىيە و دۋاى كارگردنەكەى  
 دەگەرپىتەۋە بۇ لاى؛ ئەگەر ۋەنەكە سكاللا لە خانوۋەكە دەكات، دەتۋانىت سوپاسگوزارى  
 دەرېپىت كە پياۋەكە پەرزىنەكەى چاك كردوۋە؛ ياخود ئەگەر ۋەنەكە سكاللاى  
 سەبارەت بە كىشەى دارايىيە، دەتۋانىت ئامازە بەۋە بىكات كە بە راستى لەبەرچاۋىتى  
 پياۋەكە چەند كاردەكات؛ يان ئەگەر ۋەنەكە سكاللاى ئەۋەيە كە لەدەست مەنلەكانى بىزار  
 بوۋە، دەتۋانىت ئامازە بەۋە بىكات كە خوشالە ئەم پياۋەى ھەيە و يارمەتى دەكات.

دابەشكردنى بەرپىرسيارىتى

بەيۋەندى باش بىۋىستى بە بەشدارى ھەردولا ھەيە. پياۋ دەبىت كار لەسەر ئەۋە  
 بىكات لەبىرى بىت كاتىك كە ۋە سكاللا لە كىشەكان دەرېپىت ماناى وا نەبە دەپەۋەت

ئۆمەي بىكات و كاتىكەش ۋىن سىكالا دەكات بەگەشتى دەپەوئىت بىزارىيەكانى بىدات بەبادا و قەسەيان لەبارەو دەكات. ۋىنىش دەتوانىت كار لەسەر ئەو دەكات كە بىاوەكە تىگەپەنىت كە ئەگەرچى گەلەيى و سىكالا دەكات بەلام رىزى بىاوەكەشى لايە.

بۇ نمونە ھەر ئىستا ھاوسەرەكەم ھاتە ژورەو و ئى پىرسىم نوسىنى ئەم بەشەي كىتەپكە چۆن دەپروات بەرپۆو؟ وتم، "وا خەرىكە تەواو دەپم، ئەي تۆ چۆنىت؟"

وتى، "ئۆھ، ئىشەم زۆرە. فەرىا ناكەوین دوو خولەك پىكەوە بىن." ئەگەر كەسەكەي جاران بومايە دەمكردە مشتومر و ئىنجا بىرى ئەو كاتە زۆرەم بىر دەپىنايەو كە پىكەوە بەسەرمان بىردووە، يان پىم دەوت چەند گىرنگە بەلامەوە بىتوانم لەكاتى دىارىكرادا كىتەپكە تەواو بكەم. ئەمەش دەبوو ھۆي ناكۆكى.

من ئىستا كە بەناگام لە جىياوازيەكانمان، دەزانم ئەو پىوئىستى بە دىناكرەنەو و تىگەشتەنەك بىانوھىنايەو و رونكرەنەو. وتم "راست دەكەيت، زۆر سەرقال بوين. وەرە باوەشم. رۆژىكى درىزبو."

پاشان وتى، "تۆ زۆر باشىت." ئەمە ئەو پىزانىنە بو كە پىوئىستىم پىبو بۇ ئەوەي بىتوانم زىاتەر خۆمى بۇ تەرخان بكەم. ئىنجا بەردەوام بو دواي چەند خولەكەك وەستا. ئىنجا من پىشنىارم كرد دادەيەك يان چاودىرى مەنالىك بەيىنە بۇ ئەوەي ئەم بىتوانىت پىشوبىدات و تا درەنگانىكى ئىوارە تىپرامان بىكات.

وتى "بەراست، دەجىت؟ دەپەيىت؟ زۆر باشە. سوپاس!" دىسان نىرخاندن و رەزامەندى بۇ دەربىرىم كە پىوئىستىم بو بۇ ئەوەي ھەست بكەم ھاوبەشىكى سەركەوتوم، ئەگەرچى ئەو ماندوبو.

ۋىنان بىر لە دەربىرىنى پىزانىنە ناكەنەو چۆنكە پىيان وايە پىاو دەزانىت ۋىن چەندى دەنرخىنىت بەوەي گۆيى لى دەگرىت. بەلام پىاو ئەمە نازانىت. كاتىك ۋەكە باسى كىشەكان دەكات، پىاوەكە پىوئىستى بەوەيە دىنا بىكرىتەو كە ھىشتا خۆشەويستە و دەنرخىندىت.

پىاو بە كىشەكان بىزار دەپىت مەگەر بىتوانىت چارەسەريان بىكات. لە رىگەي پىزانىنەو، ۋىن دەتوانىت يارمەتى پىاوەكە بىدات لەو تىبكات كە تەنبا گۆنگرتن بەسە بۇ ئەوەي يارمەتى ۋەكەي پى بىدات.

ۋىن بۇ ئەوەي پىشتىگىرى لە ھاوبەشەكەي بىكات. پىوئىست ناكات ھەستەكانى سەركوت

بىكەت يان تەنەنت بېشىانگۆرپىت. ژنەكە پىئويستى بە دەربېرىيان ھەيە بە شىئومپەكە  
كارىك نەكەت پىاۋەكە ھەست بىكەت پەلامار دەدرپىت و تاوانبار دەكرىت، يان لۇم  
دەكرىت. نەنجامدانى چەند گۆرانكارپىيەكى سادە، جىاۋازى گەۋرە دروست دەكەن.

### چۈار وشە سىجراۋىيەكەى پىشتىگىرى

چۈار وشە سىجراۋىيەكەى پىشتىگىرىكىردنى پىاۋ بىرىتىيە لە "ئەمە خەتەن  
نىيە." كاتىك ژن ناپەھەتپىيەكانى خۇى دەردەبېرپىت، دەتوانىت پىشتىگىرى پىاۋەكە بىكان  
بەۋەى جار جار بۈەستىت و ھانى بدات بەۋەى بلىت "بە راستى سوپاسى گۆيگرتەكەن  
دەكەم. ئەگەر وا ھەست دەكەيت مەن دەلپم خەتەن تۈيە، مەبەستەم ئەۋە نىيە. دىنىام  
خەتەن تۈ نىيە."

ژن دەتوانىت فېربىت ھەستىار بىت بەرامبەر گۆيگەرەكەى كاتىك تىدەكەت لەۋە  
پىاۋەكە خەرىكە ھەست بە شىكست دەكەت بەھۋى بىستىنى ئەۋ ھەمو كېشەپەۋەكە  
ژنەكە باسى كر دوۋە.

پۇژىكىيان خوشكەكەم تەلەفونى بۇ كر دم و باسى ئەۋ ئەزمونە قورسەى بۇ كر دم كە  
پىايدا تىدەپەرى. لەگەل گۆيگرتەن ئەۋەم لە بېر بۈ كە بۇ پىشتىگىرى كر دنى خوشكەكەم  
پىويست ناكات ھىچ چارەسەرىكى بۇ بخەمە رو. پىويستى بە كەسىك بو تەنپا گۆى ئى  
بكرىت. دواى دە خولەك گۆيگرتەن و جار جار وتنى "نەھا"، "ئۆھ" و "بەراستا" وتى  
"باشە، سوپاس جۇن. ئىستا زۇر ئاسودەترم."

گۆيگرتەن لەۋ زۇر ئاسانتر بو چونكە دەمزانى لۇمەى مەن ناكات. لۇمەى كەسىكى  
دىكەى دەكر. كاتىك ھاۋسەرەكەم ناپەھەتە گۆيگرتەن ئى قورسترە بەلامەۋە چونكە وا  
دەزانم لۇمەى مەن دەكەت. لەگەل ئەمەشدا، كاتىك ھاۋسەرەكەم ھانمەدەت گۆى بگر  
بەۋەى دەمىرخىنىت، زۇر ئاسانتر دەبىت بۇم كە بېمە گۆيگىرىكى باش.

### چى بىكەيت باشە كاتىك ھەستت بە لۇمە كر د؟

دىنىاكردنەۋەى پىاۋ لەۋەى كە خەتەن ئەۋ نىيە پاخود لۇمە ناكىرىت تا ئەۋ كاتە  
سودى ھەيە كە ژنەكە بە راستى لۇمەى ئەۋ نەكەت و ئى ناپازى نەبىت و رەخەنەى ئى  
نەكرىت. ئەگەر ژنەكە ھىرشى بىكەت سەر، ئەۋكاتە دەبىت ھەستەكانى لاي كەسىكى  
دىكە دەربېرپىت. پىويستە چاۋمېرى بىكەت تا ئەۋ كاتەى خۇشەۋىستەر و ھاۋسەنگر دەبىت

بۇ ئەھۋال قىسە لەگەن پىياۋەكە بىكەت. ئۇنىڭ دەتوانىت ھەستە ئارەجەتەكانى لەگەن بەكىگەن باس بىكەت كە ئى ئارەجەت نىيە و دەتوانىت ئەو پىشتىگىرپىيە پىشتىبەخىنىت كە بىنويىستى پىيەتتى. پاشان كاتىك ھەستى كىرد ئۇنىڭ بەشىر بوۋە، دەتوانىت بە سەركەوتوپىيە ئى ئىزىك بىيىتەۋە و ھەستەكانى دەرپىرپىت. لە بەشى (۱۱) دا بە وردەكارى زىاترەۋە باسى چۆنىتى گەياندىنى ھەستە جىياوازەكان دەگەن.

### چۈن بە بى ئۆمە كىردن گۆي بگىرىن؟

زۆر جار پىياۋ ئۆمە ئى دەكەت لەسەر ئەۋەى كە بەناھەق ئۆمەى دەكەت كەچى لەراستىدا ئۇنىڭ بە دىپاكى و بى ئەۋەى مەبەستى دىكەى ھەبىت باسى كىشەكانى دەكەت. ئەمە زۆر شىتىكى روخىنەرە بۇ پەيۋەندىيەكە چۈنكە رىگە لە گەياندىن دەگىرىت.

كە ئى دەلىت "ھەر خەرىكى كارگىرىن، كار، كار، كار. ھىچ خۇشىيەكمان ئەماۋە. تۆزۈر جىددىت. "پىياۋ رەنگە زۆر بە ئاسانى ئەو ھەستەى لەلا دروست بىيىت كە ئۇنىڭ ئۆمەى دەكەت.

ئەگەر پىياۋەكە ھەستى كىرد. ئۆمە دەگىرىت، پىشنىار دەكەم ئەۋىش ئۆمەى ئۇنىڭ نەكاتەۋە و نەلىت "مەن ۋا ھەست دەكەم تۆ ئۆمەم دەگەيت. " لەبرى ئەۋە، مەن پىشنىار دەكەم بىيىت "پىم ناخۇشە ۋا دەلىت. دەتەۋىت بىيىت ھەمۇى خەتەى مەن رابواردنمان ئەماۋە؟"

يان دەتوانىت بىيىت "كە گۆيە لە تۆ دەبىت دەلىت مەن زۆر جىددىم و ھىچ رابواردنىكمان ئەماۋە ئارەجەت دەبىم. دەتەۋىت بىيىت ھەمۇى خەتەى مەن؟" سەرەراى ئەمەش، بۇ گەشەپىدان بە گەياندىنەكە، پىياۋەكە دەتوانىت دەرۋازەپەك بۇ ئۇنىڭ بەجى بىيىت. دەتوانىت بىيىت "ۋا ھەست دەكەم ھەمۇى خەتەى مەن نىمە ئەۋەندە كاردەكەين. راستە؟"

يان دەتوانىت بىيىت "كە دەلىت ھىچ رابواردنىكمان نىيە و مەنىش زۆر جىددىم، ۋا ھەست دەكەم دەلىت ھەمۇى خەتەى مەن، ۋايە؟" ھەمۇ ئەم ۋەلامانە رىزىان تىدايە و ھەلىك دەدەن بە ئۇنىڭ ئەو ئۆمەيە بىكىشەتەۋە كە پىياۋەكە ھەستى پىكردوۋە. كاتىك ئۇنىڭ دەلىت "نۇھ، نا، نالىم ھەمۇى خەتەى تۆيە" پىياۋەكە رەنگە ھەست بە ئاسودەيى بىكەت.

رېنگەيەكى دېكە كە خۇم زۆر بە يارمەتيدەرى دىزانم ئەۋەيە لەبىرت بېت كە ژنەي  
 ھەمىشە مافى ھەيە بېزار بېت و كە دەرى دەبېت ھەست بە ئاسودەيى دەكات. ئەم  
 زانىبارىيە وام ئى دەكات پشوبدەم و ئەۋەم لەبىر بېت نەگەر بتوانم شتەكان بە شەخسى  
 ۋەرنەگرم و گوى بگرم، لەو كاتەدا كە ژنەكە پېۋىستى بە سكا لاكردنە ئەۋا زۆر رېزم  
 ئىدەنيت. ئەگەرچى ئۆمەي كەردم، بەلام ئىتر لەسەرى نارۋات.

### ھونەرى گويگرتن

كاتىك پياۋ بە چاكي فېرى گويگرتن و لىكدانەۋەي ھەستەكانى ژن دەبېت، گەياندىن  
 ئاسانتر دەبېت. ۋەك ھەمو ھونەرىكى دېكە، گويگرتن پېۋىستى بە راھىنانە. ھەمو  
 رۇژىك كە دەگەرپمەۋە مائەۋە، بەگشتى بۇ (بۇنى) دەگەرپم و ھەۋالى دەپرسم، بەمەش  
 راھىنان لەسەر ھونەرى گويگرتن دەكەم.

ئەگەر ژنەكە بېزاربېت و رۇژىكى پېر ناخۇشى تىپەراندېت، مەن سەرما ۋا ھەست  
 دەكەم بە شىۋمىيەك بەرپرسىيارىتتەكە دەخاتە سەر مەن بۇيە ئۆمەم دەكات. كېشەي  
 ھەرە گەۋرە ئەۋەيە بتوانم شتەكە بە شەخسى ۋەرنەگرم و بە ھەلە ئى تىنەكەم. مەن  
 ئەم كارە بەۋە دەكەم بە بەردەۋامى بېرى خۇمى بەيئەمەۋە كە ئىمە بە دووزمانى  
 جىۋاز قسە دەكەين. كە لە پىرسىيار كەردن بەردەۋام دەبىم و دەپرسم "چى تر رويداۋە؟"  
 بۇم دەردەكەۋىت زۆر شتى دېكەش ھەن كە ئازارى دەدەن. ۋەردە ۋەردە، بۇم دەردەكەۋىت  
 كە تەنبا مەن بەرپرس نىم لە بېزارىيەكەي. پاش كەمىك، كاتىك سوپاسم دەكات لەۋەي  
 گوى ئى دەگرم، ئەگەرچى بەشېك لە بەرپرسىيارىتى بېزاربۇنەكەي لە ئەستۋى مەن،  
 زۆر سوپاسگوزار و رىزامەند و خۇشەۋىست دەبېت.

ھەرچەندە گويگرتن شارەزايىيەكى گىرنگە و دەبېت راھىنانى لەسەر بىكرىت، ھەندىك  
 چار پياۋ زۆر لەۋە زىاتر ھەستىار و نىگەرەنە كە بتوانىت ۋەركىپران بۇ مەبەستى  
 دەستەۋازەكانى ژنەكە بىكات. لەم كاتانەدا، پياۋەكە نابىت تەمانەت ھەۋلىش بىكات گوى  
 بىكرىت. لەبىرى ئەۋە دەتوانىت بە شىۋەيەكى جۋان بلىت "ئەمە كاتىكى باش نىيە بۇ  
 مەن. با دواتر قسە بىكەين."

ھەندىك چار پياۋ نازانىت كە ھەتا ژنەكە قسە نەكات ئەم ناتوانىت گوى بىكرىت  
 ئەگەر پياۋەكە زۆر بېزار بىت لەكاتى گويگرتندا، ئىتر پېۋىست ناكات لە گويگرتن

بەردەوام بىت ئەگىنا زىاتر بىزار دەبىت. ئەمە خزمەت بە كەسيان ناكات. لەبرى ئەو، قەسەكى جوان كە دەبىت بىكات ئەمەيە "بە راستى دەمەويت گوى لە قەسەكانت بگرم، بەلام ئىستا زۆر قورسە بۆم گوى بگرم. وا بزانم پىويستە ماوئەك بىر لەو قسانە بكمەوۈ كە ئىستا كىرتن."

كاتىك من و (بۆنى) فىرى ئەوۈ بويىن بە شىۋەيەك قەسە لەگەل يەكتىدا بكمەين كە رىز لە جىياوازيەكانى يەكتى بگرين و لە پىويستى يەكانى يەكتى بگەين، ھاوسەرگىريەكەمان ئاسانتر بو. من ھەمان ئەم گۆرانكارىيەم لە ھەزاران كەس و كەپلدا بىنيو. پەيوەندىيەكان گەشە دەكەن كاتىك گەياندىن دەبىتە رەنگدانەۋەى ئامادەيى بۆ يەكتى قبولكردن و رىزگرتن لە جىياوازيە ناوخۆيەكان.

لەكاتى بە ھەلە تىگەيشتندا، بىرت بىت كە ئىمە بە زامانى جىيا قەسە دەكەين؛ كاتى گونجاو تەرخان بكمە بۆ ئەۋەى قەسەكانى ھاوبەشەكەت ۋەربگىرپىت و بزانپىت بەراستى مەبەستى لە قەسەكەى چى بوۈ. ئەمە بىگومان پىويستى بە راھىنانە، بەلام دەھىنپىت.

## پياوان وەكو لاستىك وان

پياوان وەكو لاستىك وان. لەكاتى راكىشاندا، چەند بىنە پىشەو، دواتر نەوئە  
دەگەرپنەو دواو. لاستىك خوازراوئىكى تەواو بۆتىگەشتن لە خولى ھۆگرېونى  
پياوان. ئەم خولە پىكھاتوو لە نرىكبونەو، دورگەوتنەو و باشان نرىكبونەو.  
زۆربەى ژنان توشى سەرسورمان دەبن كە بۆيان دەرددەكەوئىت تەنانەت ئەو كاتەش  
كە پياوئىك زنىكى خۆشەوئى، جارجار پىوئىستى بەو دەبىت بگەرپتە دواو بۆ ئەوئى  
بتوانىت دواتر نرىكتر ببىتەو. پياوان بە غەرىزە ھەست بەم خواستە دەكەن بۆ  
گەرپانەو. ئەمە برپارئىك يان ھەلباردنئىك نىيە بەدەست خوى بىت. روداوئىكە  
رودەدات. ئەمە نە خەتاي پياوئەكەيە نە خەتاي ژنەكە. بەلكو خوويەكى سروشترىە.

---

كە پياوئىك زنىكى خۆشەوئى، جارجار پىوئىستى بەو دەبىت  
بگەرپتە دواو بۆ ئەوئى بتوانىت دواتر نرىكتر ببىتەو.

---

ژنان ئەم گەرپانەوئەيە پياوان بە ھەلە لئىك دەدەنەو چونكە بە گشتى كە ژن  
پاشەكشە دەكات ھۆكارەكە جياوازە و لە ھۆكارى پاشەكشە كردنى پياو ناچىت متمانەى  
بە پياوئەكە نەبىت كە ئى تىبگات، كاتئىك نازار درابىت و بترسىت لەوئى ديسان نازار  
بدرىتەو يان ئەو كاتەى پياوئەكە كارئىكى ھەلەى كردبىت و ژنەكەى بى ھىوا كردبىت.  
بە دئىايىيەو پياو رەنگە لەبەر ھەمان ئەم ھۆكارانەش پاشەكشە بكات، بەلام  
تەنانەت ئەگەر ژنەكە ھىچ ھەلەشى نەكردبىت ئەم ھەر پاشەكشە دەكات. رەنگە

پياۋەكە مەنەنى پىكىتات و خۇشى بويت و لەپىر بگەپتەۋە. ودىك لاستىكىكى راكىشراۋ.  
پياۋەكە خۇى دور دەخاتەۋە و دواترىش ھەر خۇى دەگەپتەۋە.

پياۋ دەگەپتەۋە بۇ ئەۋەى ئارمىزى سەربەخۇبون پان ئۇتۇنۇمى خۇى تىرىكتات. كە  
پياۋ تەۋاۋ راكىشراپىتە دۋاۋە، يەكسەر بەبى وستان دەگەپتەۋە. واتە پاش ئەۋەى  
ماۋمەك دادەبىرپىت، لەپىر دوبارە ھەست دەكات پىۋىستى بە خۇشەۋىستى و ھۆگىرونە.  
بە شىۋەيەكى ئۇتۇماتىكى، پياۋەكە گەرموگورپىر دەبىت لە دەرپىنى مېھرىبانى و  
ۋەرگىرنى ئەۋ خۇشەۋىستىيەى پىۋىستى پىتەتى. كاتىك پياۋ دەگەپتەۋە.  
پەيۋەندىيەكە لە ھەمان ئەۋ بىرى ھۆگىرىيەۋ دەست پىدەكاتەۋە كە بەجىنى ھىشتىۋ.  
پىۋىستى بەۋە نىيە دووبارە لەسەرەتاۋە دەست پىكتاتەۋە.

### ئەۋەى ھەموۋىنىك دەبىت لەبارەى پياۋانەۋە بىزانىت

ئەگەر بە باشى لى تىتەكەن، ئەم خولى ھۆگىرونى نىرىنەيە دىتوانىت  
پەيۋەندىيەكان دەۋلەمەند بىكات، بەلام لەبەر ئەۋەى بە ھەلە لى تىدەكەن، كىشەى  
زىادە دروست دەكات. با تەماشى ئەم نەۋەيە بگەين:

(ماگى) نىگەرەن و خەمبار و سەرلىشىۋاۋ بو. خۇى و (جىف)ى ھاورى كورەكەى  
شەش مانگ بو لە پەيۋەندىدا بون. شتەكان ھەموى رۇمانسى بون. لەپىر بەبى ھىج  
ھۆكارىكى ئاشكرا جىف لەروى سۆزدارىيەۋە دەستى كرد بە پاشەكشە. ماگى نەپىدەتۋانى  
تىبگات بۇچى (جىف) لەپىر خۇى دەكشىنىتەۋە. پىى وىم "خولەكىك زۇر مېھرىبانە،  
لەپىر خولەكى دۋاى ئەۋە تەنانت نايەۋىت قسەشم لەگەل بىكات. ھەمو ھەۋلىكىم داۋە  
بۇ ئەۋەى بىگەپتەۋە بەلام ۋا دەرەكەۋىت ئەم ھەۋلانە تەنبا كىشەكان ئالۋىتر  
بگەن. زۇر دور كەۋتۋتەۋە. نازانم چ ھەلەيەكەم كىردۋە. نايان مەن ئەۋەندە ترساناكەم؟"

ماگى ئەم پاشەكشىيەى (جىف)ى بە شەخسى ۋەرگىرت. ئەمە كاردانەۋمىيەكى باۋە.  
ماگى ۋاپزانى كارىكى ھەلەى كىردۋە ۋ لۇمەى خۇى كرد. ۋىستى شتەكان "دېسانەۋە  
چاك بىكاتەۋە"، بەلام چەند زىاتەر ھەۋلى دەدا لە جىف نىزىك بېيتەۋە، جىف ئەۋەندە  
زىاتەر دورەكەۋتەۋە.

ماگى دۋاى بەشدارىكىرنى لە سىمىنارمەكى مىندا زۇر ناسۋە بو. نىگەرەنى و سەر  
لېشىۋاۋىيەكەى دەست بەجىن رەۋىنەۋە. لەۋىش گىرنگىز ئەۋەبى دەستى لە لۇمەكىرنى



خوی هه لگرت. بوی دمرکهوت پاشه کښه کړدنه که ی جیف خه تای نهم نه بووه. هه روه هه کارمکه شی بوی دمرکهوت و فیرو چوڼ به شادمانی یه وه مامه لای له گهل بکات. چنر مانگیک دواتر و له سیمینارنکی دیکه دا، جیف سوپاسی کردم له سهر نهو شته ی ماگی فیرو بوبو. جیف پی و تم نیستا دستگیران و به نیازن هاوسه رگیری بکمن. ماگی نه نییبه کی دوزیبووه که کهم ژن له باره ی پیاوانه وه دهیزانن.

ماگی بوی دمرکهوت نهو ریک لهو کاته دا هه ول ددات له جیف نریکبیته وه که جیف دمیوه ویت پاشه کښه بکات. له راستیدا به م کاره ی رگیری له جیف دهکات نه وندس دمیوه ویت خوی دوربخاته وه و پاشان بگه رپته وه بولای. به راگردن به دوا ی جیف دا، ماگی ریکه ی له جیف دهگرت هه ست بکات پیویستی پی یه تی و دمیوه ویت له گهلیدا بیت. ماگی بوی دمرکهوت نهم کاره ی له هه مو په یوه نندییه کانیدا نه انجام داوه. ماگی به بی نه و بزانیت، ریکه ی له خولیکی گرنگ گرتبو. بهو هوگرپونه رگیری لی دهکرد.

### چوڼ پیاو له پر دهگوریت؟

نه گهر پیاو هه لی نه وه ی نه بیت بگه رپته دواوه، هه لی نه وه شی نابیت هه ست بهو حهزه به هیزه ی بکات بوی نریکپونه وه. زور گرنکه ژن له وه تی بگات نه گهر لهو کاته دا که هاوبه شه نیره که ی پاشه کښه دهکات نهم جهخت له سهر هوگرپونی به رده وام "به دوا راگردن" بکاته وه، نهوا هاوبه شه که یان هه میسه هه ولی رزگار بون و خو دورخسته وه ددات؛ پیاو که هه رگیز هه لی نه وه ی نابیت هه ست بهو ناره زووه ی خوی بکات که دوا ی خوشه ویستی دهکات.

له سیمیناره کانه دا نهم حالته به لاستیکی کی گهر ووه نمایش ده که م. وادابنی لاستیک به دسته و میه. نیستا به لای راستدا رایبکیشه. نهم لاستیکه تایبه ته ده توانریت دوانزه نینج رایبکیشریت. که لاستیک دوانزه نینج رایبکیشریت هیچ شوینیکی دیکه نامینیت بیجکه له گهرانه وه و کاتیک دهگه رپته وه پریتی له هیز و وزه.

به هه مان شیوه ش که پیاو گه یسته نه و پهری راکیشران، به بریکی زور وزه و هیز ووه دهگه رپته وه. کاتیک تا دوا سنوری خوی بگه رپته دواوه، به گورانیکیا ته ده پهریت. هه مو بیرکړدنه وه ی دهگوریت. نهم پیاو که (له کاتی پاشه کښه که دا) لهو ناحیت گوی به هاوبه شه که ی بدات یان خوشی بویت، له پر ناتوانیت به بی ژنه که بزی

دووبارە ھەست دەكات زۆر پىۋىستى بە ھۆگربونە. تواناكەى گەراۋەتەۋە چۈنكە نارمىزى ئەو بۇ ئەۋەى كەسىكى خۇشبوۋىت و كەسىك خۇشى بوۋىت دووبارە بەناگا ھىراۋەتەۋە.

ژنان بە گشتى لەمە تىناگەن چۈنكە لە ئەزمونى خۇياندا ئەگەر زنىك پاشەكشەى كرد ئەۋا پىۋىستى بە ماۋەيەكە بۇ دووبارە ئاشنابونەۋە. ئەگەر ژن لەۋە تىنەكات كە پياۋ لەم بۋارەدا جياۋازە، رەنگە ۋاى لى بىت مەمانە نەكات بەم ھەزە لەپىرى پياۋ بۇ ھۆگرى و يەكسەر لە خۇى دورىخاتەۋە.

پياۋانىش پىۋىستە لەم جياۋازىيە تىنگەن. كاتىك پياۋ دەگەرپتەۋە ژن پىش ئەۋەى دووبارە بىكرىتەۋە بە گشتى پىۋىستى بە كات و قسەكردن ھەيە بۇ ئەۋەى دووبارە پەيۋەندىيەكە دروست بىكاتەۋە. ئەم گۆرانە دەكرىت شادمانىر بىت ئەگەر پياۋ تىبكات لەۋەى رەنگە ژنەكە پىۋىستى بە كاتىكى زىياتر ھەيىت بۇ ئەۋەى ھەمان ئاستى ھۆگربون بەدەست بېنىتەۋە بە تايەتەى ئەگەر ژنەكە بە پاشەكشەى پياۋەكە نارەحتە بوبىت. بەيى ئەم تىگەشتەنە لە جياۋازىيەكان، رەنگە پياۋەكە سەبرى نەمىنىت چۈنكە خۇى لەپىر دىتەۋە و ھۆگرىيەكە لە ھەمان ئەۋ شۈينەۋە ھەلدەگرىتەۋە كە بەجىى ھىشتىۋ، بەلام ژەكە ۋا نىيە.

### بۇچى پياۋان پاشەكشە دەكەن؟

پياۋان داۋاى ئەۋەى نارمىزى ھۆگربونىان تىركرد نىنجا ھەست دەكەن پىۋىستىان بە ئۇقرە و سەربەخۇيىيە. بە شىۋەيەكى ئۆتۈماتىكى كاتىك پياۋ دەست دەكات بە پاشەكشە، ژنەكە نىگەرەن دەبىت. ئەۋەى ژنەكە نايىزانىت ئەۋەيە كاتىك پياۋەكە پاشەكشە دەكات و پىۋىستىيەكانى سەربەخۇيى تىردەكات لەپىر دىسان داۋاى ھۆگرى دەكات. لە پياۋدا پىۋىستىيەكان بە شىۋەيەكى ئۆتۈماتىكى لە نىۋان ھۆگرى و سەربەخۇيىدا دەگۆرىت.

لە پياۋدا پىۋىستىيەكان بە شىۋەيەكى ئۆتۈماتىكى  
لە نىۋان ھۆگرى و سەربەخۇيىدا دەگۆرىت.

بۇ نەمۇنە، لە سەرمەقاي پەيۋەندىيەكەيدا جىف بەھىز و پىر لە ئارمىزى بو. لاسىكەكە بە ئەۋاۋى راگىشراۋو. دەپۋىست سەرنجى ماگى راگىشنىت، تىرى بىكات، دىخۇنى بىكات و

ئى نىزىك بېيىتەۋە. لەگەل سەرگەۋىتى جىڭدا ماگىش ھەزى كىرد نىزىك بېيىتەۋە.  
كاتىك ھۆگرېيان بەدەست ھىنا جىڭ ھەستىكى زۆر خۇشى ھەبو. بەلام پاش ماۋىيەكى  
كورت گۇرانتىك رويدا.

بىر بىكەرەۋە چى بەسەر لاسىتىكدا دىت. لاسىتىكەكە فلىت دەيىت. ھىز و راكىشانەكى  
نامىنىت. ھىج جۆلەپەكى نامىنىت. ئەمە رىك ئەو شتەپە بەسەر ھەزى پىاۋدا دىت بۇ  
نىزىكۈنەۋە پاش ئەۋەى ئولفەتەكە بەدەست دەيىنىت.

ئەگەرچى ئەم نىزىكىپە ناسودەپى دەبەخشىت بە پىاۋ، بەلام گۇرانتىكى ناۋخۇپى  
ناچارى بەسەردا دەيىنىت. پىاۋەكە ھەست دەكات پىۋىستى بە پاشەكشەپە. پاش  
ئەۋەى بە شىۋەپەكى كاتى ئارمىزى ئولفەتگرتى تىرگىرد، ھەست دەكات پىۋىستى بە  
سەرەخۇپىپە، بۇ ئەۋەى خۇى بىت. پىۋىستى بە كەسى دىكە نامىنىت. رەنگە ھەست  
بكات زىاد لە پىۋىست پىشت بەستو بوۋە. ياخود رەنگە ھەر نەشرانىت بۇچى ھەست  
دەكات پىۋىستى بە پاشەكشەپە.

### بۇچى ژنان دەترىن؟

ئەو كاتەى جىڭ بەيى ھىج رونكردنەۋەپەك بۇ ماگى دەست دەكات بە پاشەكشە،  
ماگى ترى ئى دەنىشىت. نىگەران دەيىت و بە دوايدا رادەكات. ماگى وا ھەست دەكات  
شتىكى ھەلەى كىردوۋە و جىڭى سارد كىردۋەۋە. ماگى وا دەزانىت جىڭ چاۋەروانە ئەم  
پەۋەندىپەكە دروست بىكاتەۋە. ئەۋە دەترىنىت ھەرگىز نەگەرپىتەۋە.

بۇ نەگەتەش، ماگى ھەست دەكات تواناى گىرپانەۋەى (جىڭ)ى نىپە چۈنكە  
نازانىت چ كارتىكى كىردوۋە بۆتە ھۇى ساردكردنەۋەى. ماگى نازانىت كە ئەمە تەنبا  
بەشىكى دىكەى ھۆگرېونەكەپەتى. كاتىك كە ماگى ئى دەپرسىت چى بوۋە، جىڭ ھىج  
ۋەلامىكى روۋنى لەلا نىپە بۆپە ناپەۋىت قسەى لەبارەۋە بىكات. بەردەۋام دەيىت و  
خۇى زىاتر لە ماگى دوردەخاتەۋە.

### بۇچى ژنان و پىاۋان گومانىيان لە خۇشەۋىستىپەكەيان ھەپە؟

ئەگەر ئەم خولە تىدەگەپت دەيىنىت چۈن پىاۋان و ژنان گومان لە  
خۇشەۋىستىپەكەيان دەكەن. ماگى ئەگەر نەزانىت چۈن رىگەى لە جىڭ دەگرت

خۆشەویستی یەگەى بدۆزىتەو، رەنگە وای لىكى بداتەو، كە جىف خۇشى ناوئىت. جىف ئەگەر ھەل ئەوۋى نەبىت پاشەكشە بكات، ئەو ھەز و ئارمىز وۋى بۇ نىزىكونەو، لەمست دەمات. رەنگە جىف واىزانىت كە چىتر ماگى خۇشى ناوئىت.

دوای ئەوۋى ماگى ھىر بو رىگە بە جىف بدات دوربەگەوتەو و بۇسايىيەك و مېرگىت، ئەوۋى بۇ دەرگەوت كە جىف دواچار دىگەرتەو بۇلاى. ماگى راھىنانى لەسەر ئەوۋە كە بە دوای جىفدا رانەگات كاتىك جىف پاشەكشە دىمكات و دلىابو لەوۋى ھەمو شتىك بە باشى دىروات بەرتەو. ھەمو جارىك جىف دىگەرتەو بۇلاى.

دوای ئەوۋى مەمانەى ماگى بەم پىرۋسەيە زىادى كەرد، بەلايەو ناسانتر بو كە نىتر لەم رەقتارە نەترسىت. كاتىك جىف پاشەكشەى دىمكات، ماگى بە دوايدا راي نەدەكەرد و تەنەنت بىرىشى لەوۋە نەدەكەردەو شتىك رويداينىت. نەم بەشەى جىفى قىبۇل كەرد. تا زىاتەر ماگى لەم كاتانەدا ھىف قىبۇل كەردايە، جىف زوتەر دىگەرتەو بۇلاى. كاتىك جىف لە گۇرانى ھەست و بىوئىستىيەگەنى خۇى تىگەبىشت، زىاتەر مەمانەى بە خۆشەویستی يەگەى بەدەكەرد. تۋانى بابەندىيى دروست بكات. نەھىنى سەرگەوتنى ماگى و جىف نەمبو كە ھەردوگىان لەوۋە تىگەبىشت و قىبۇلەن كەرد كە بىاو وەكو لاستىك واىە.

### چۈن ژان لىكدانەوۋى ھەلە بۇ پىاوان دىگەن

ئەگەر زن لەوۋە تىنەگات كە چۈن بىاو وەكو لاستىك واىە، زۇر ناسانە لىكدانەوۋى ھەلە بۇ كاردانەوۋەگەنى پىاوان بىكەن. يەكەن لە سەرلىشىوانە باومەكان نەو كاتە دەرەمگەوتىت كە زنەكە دەئىت "با قە بىكەن" و يەمەنر بىاومەكە دەستىەجىن لە روى سۆزدارىيەوۋە خۇى دوردەخاتەوۋە رىك لەو كاتەدا كە زنەكە دەمەوت قەسى دلى ھەلپىزىت و نىزىكتر بىيىتەوۋە، بىاومەكە دەمەوت پاشەكشە بكات. زۇرچار مەن نەم سكالايە دەبىستم "ھەمو جارىك كە دەمەوت قە بىكەم، خۇى دوردەخاتەوۋە. وا ھەست دىگەم بايەخم پىنادات." زنەكە بە ھەلە دىمكاتە نەو دەرەنجامەى كە بىاومەكە نايەوتىت ھەرگىز قەسى لەگەلدا بكات.

نەم لاستىكە رۋنى دىمكاتەوۋە كە چۈن دىمكىت بىاومەكە زۇر بايەخ بە ھاوبەشەكەى بدات بەلام لەپەر پاشەكشە بكات. كاتىك پاشەكشە دىمكات لەمەر ئەوۋە نىيە بىمەوت قە نەگات. بەلگە. بىوئىستىيە مەمەيەك بە تەنەيا بىت: كە ھەر خۇى بىت و

بەرپرسىار نەبىت بەرامبەر كەسى دىكە كاتىك بۇ ئەۋەدى بايەخ بە خۇى بىدات و كە دەگەرپتەۋە نامادە دەبىت بۇ قسەكردن.

تا رادىيەكى دىپارىكراۋ، پىياۋ نەگەر زۇر پاپەندى ھاۋبەشەكەى بىت، خۇى لەدەست دەدات. پىياۋ بە ھەستكردن بە پىۋىستى و كىشە و داخۋازى و ھەست و سۇزى ژنەكە ھەستكردن بە (خۇدى) خۇى لەدەست دەدات. پاشەكشە ۋاى لى دەكات بتوانىت سنورەكانى خۇى دروست بكانەۋە و نارەزۋى بۇ ھەستكردن بە سەربەخۇى تىر بكات.

تا رادىيەكى دىپارىكراۋ، پىياۋ نەگەر زۇر پاپەندى

ھاۋبەشەكەى بىت، خۇى لەدەست دەدات.

لەگەل ئەمەشدا دەكرىت ھەندىك لە پىياۋان نەم پاشەكشەيد بە جۇرىكى جىاۋاز باس بگەن. بەلاى ئەۋانەۋە ھەستكردنە بەۋەدى "پىۋىستەم بە دوربىەك ھەيە" ياخود "پىۋىستەم بە تەنىايىيە". بەبىن بايەخدان بە چۈنىتى باسكردن لى. كاتىك پىياۋ پاشەكشە دەكات، ئەۋا بە شىۋەيەكى كاتى پىۋىستىيەكى رى بىندراۋ تىردەكات بۇ بايەخدان بە خۇى.

ۋەك چۈن بىرىارى بىرسىتى بە دەست خۇمان نىيە، بەلاى بىياۋىشەۋە مەسەلەى پاشەكشەكردن بە دەست خۇى نىيە، بەلكو پىۋىستىيەكى غەرىزىيە. دەتوانىت زۇر نرىك بىيىتەۋە و پاشان خۇى لەدەست دەدات. لەم خالەدا نىر ھەست دەكات پىۋىستى بە سەربەخۇىيە و دەست دەكات بە پاشەكشە. بە تىگەيشتن لەم پىرۋسەيە، زنان باشتر دەتوانن لىكەنەۋە بۇ نەم پاشەكشەيە بگەن.

بۇچى كە ژن نرىك دەبىتەۋە پىياۋ پاشەكشە دەكات

بەلاى زۇر ژنەۋە، پىياۋ رىك لەۋ كاتەدا پاشەكشە دەكات كە ژنەكە دىيەۋىت قسە بكات و نرىك بىيىتەۋە. ئەمەش لەبەر دوو ھۇكارە.

۱. ژن لە روى نەستەۋە ھەست بە پاشەكشەى پىياۋ دەكات و رىك لەۋ كاتەدا ھەۋل دەدات پەيۋىندىيە گەرموگورمكىيان دروست بكانەۋە و دەللىت "با قسە بگەن" كاتىك پىياۋكە بەردەۋام دەبىت لە پاشەكشەى ژنەكە بە ھەلە دىكاتە نەم نەنجامەى

پياۋەگە نايەۋىت قىسەى لەگەلدا بىكات ياخود بايەخى بىئادات.

۲. كە ژن دەست دەكات بە قىسەكردن و باسى ھەست و سۆزە قولەكانى دەكات رەنگە لە راستىدا ئەمە بىيىتە ھۆى ئەۋەى پياۋەگە دەست بە پاشەكشە بىكات. كاتىك پياۋ ھۆگرى و گەرموگورپىيەكى نواند ئىنجا زەنگى ئاگادار كىرنەۋەگە لىدەدات و بىيى دەئىت دەبىت بە پاشەكشەكردن ھاۋسەنگىيەگە رابگرىت. لە ساتە ۋەختە پىر ھۆگرىيەكاندا پياۋ رەنگە لەپىر و بە شىۋەيەكى ئۆتوماتىكى ھەستەكانى بىگورپىت بە ئارمىزى سەربەخۆيى و پاشەكشە كىردن. پاشەكشەى پياۋ زۆر ئالۋزە بۆ ژن چۈنگە زۆر جار شتىك كە ژنەگە ۋتويىتى يان ئەنجامى داۋە دەبىتە ھۆى دەستپىكىردى ئەم دوركەۋتەۋەيەى پياۋەگە. بە گشتى كاتىك ژن دەست دەكات بە دەربىرىنى ھەستەكانى، ئىتر پياۋ ھەست دەكات كە پىۋىستى بە پاشەكشەيە. لەبەر ئەۋەى ھەستەكان پياۋ رادەكىشن و ھۆگرىيەكان دروست دەكەن و كاتىك پياۋ زىاد لە پىۋىست نىزىك دەبىتەۋە بە شىۋەيەكى ئۆتوماتىكى پاشەكشە دەكات.

ئەمە ماناى وا نىيە پياۋەگە نايەۋىت گۆى لە ھەستى ژنەگە رابگرىت. لە كاتىكى دىكەدا لە خول ھۆگرىبونى پياۋدەكەدا، ئەۋ كاتەى پىۋىستى بە نىزىكبونەۋە دەبىت، ھەمان ئەۋ ھەستەنەى كە بونە ھۆى دەستپىكىردى دوركەۋتەۋەگەى رايىدەكىشنەۋە. نەك ئەۋەى كە ژنەگە دەبىت بەلكو كاتى ۋتەكەى دەبىتە ھۆى دەستپىكىردى دوركەۋتەۋەگە.

### چ كاتىك قىسە لەگەل پياۋدا بىكرىت؟

كاتىك پياۋ پاشەكشە دەكات كاتىكى گونجاۋ نىيە بۆ قىسەكردن و بۆ ھەۋلى نىزىكبونەۋە. رىگەى بىدە با دوربىكەۋىتەۋە. پاش ماۋەيەك، دەگەرپىتەۋە. كە دىتەۋە خۇشەۋىست و دىسۆزە و بە جۆرىك مامەلە دەكات ۋەك ئەۋەى ھىج روى نەدەبىت. ئەمە كاتى قىسەكردنە.

لەم كاتە ئالتونىيەدا، كە پياۋ داۋاى ھۆگرى دەكات و نامادەيە بۆ قىسەكردن، بە گشتى ژنان ۋتويىزەگە دانامەزرىن. ئەمەش سى ھۆكارى بەربلاۋى ھەيە :  
۱. ژن لە قىسەكردن دەترسىت چۈنگە دواچار كە ۋىستى قىسەبىكات، پياۋەگە دوركەۋتەۋە. ژنەگە بە ھەلە ۋا دەزانىت پياۋەگە بايەخى بىئادات و نايەۋىت گۆى لى بىگرىت.

۲. ژنەكە دىتىرسىت لەۋەى پىاۋەكە بە قسەكانى نەم بىزاربىيت و چاۋمىرئ دەكات پىاۋەكە قسەكدنەكە دابمەزىنىت و باسى ھەستەكانى خۇى بكات. ژنەكە دەزانىت نەكەر خۇى لەپر پاشەكشە بكات، پىش نەۋەى بگەرپتەۋە پىۋىستى بەۋمىيە باسى روداۋەكە بكات. بۇيە ژنەكە چاۋمىرئ دەكات پىاۋەكە قسەكە دابمەزىنىت و باسى نەۋ شتە بكات كە ھۇى بىزاربونىتى. كەچى، پىاۋەكە پىۋىستى بەۋە نىيە، باسى بىزاربون بكات چۈنكە لەراستىدا نەبوۋە.

۳. ژن زۇر شتى ھەيە بىلىت بۇيە نايەۋىت چاۋھايىم بىت و دەست بكات بە قسەكدن. ژنەكە لەروى نەدەبىيەۋە ۋاى پىباشە لەبرى نەۋەى باسى بىركدنەۋەكانى خۇى و ھەستەكانى خۇى بكات دەست دەكات بە پرسىياركدن لە بارەى ھەست و بىركدنەۋەكانى پىاۋەكە. كاتىك پىاۋەكە ھىچى نىيە بىلىت، ژنەكە ۋا لىكى دەدانەۋە كە پىاۋەكە نايەۋىت قسەى لەگەلدا دابمەزىنىت. بەھۇى نەۋ ھەمو بىركدنەۋە ھەلەيەۋە سەبارەت بەۋەى بۇچى پىاۋەكە نايەۋىت قسەى لەگەلدا بكات، نىتر سەير نىيە كە دەبىنىن ژنان نەۋەندە پىاۋان بىزارن.

### چۇن پىاۋ بىخەينە قسە؟

كاتىك ژن دەمىەۋىت قسە بكات ياخود ھەست بە پىۋىستى نىزىكبۈنەۋە دەكات، پىۋىستە قسەكە دابمەزىنىت و چاۋمىرئى نەۋە نەكات پىاۋەكە دەست پىرېكات. بۇ دەستپىكدن قسەكدن ژنەكە پىۋىستى بەۋمىيە يەكەم كەس بىت شتەكان باس بكات، نەكەرچى ھاۋبەشەكەى ھىچىشى نەبىت بىلىت. كاتىك ژنەكە گۈنگرتنى پىاۋەكە بەھەند و مردەگىت، نىتر پىاۋەكە وردە وردە شتى زىاتىرى دەبىت بۇ باسكدن. پىاۋ دەتوانىت زۇر كراۋە بىت بۇ قسەكدن لەگەل ژندا بەلام لە سەرماتاشدا ھىچى نەبىت بۇ ۋتن. نەۋەى ژنان نايزانن دەربارەى مەرىخىيەكان نەۋمىيە كە مەرىخىيەكان پىۋىستىيان بە ھۇكارىك ھەيە بۇ قسەكدن. تەنبا بۇ باسكدن دەست ناكەن بە قسەكدن. بەلام نەكەر ژن ماۋمىيەك قسە بكات، پىاۋ نىتر وردە وردە دەكرىتەۋە و دەكەۋىتە باسكدن نەۋەى كە چۇن نەم پەيۋەندى ھەيە بەۋ شتانەۋە كە ژنەكە باسى دەكات.

بۇ نمونە، نەكەر ژنەكە باسى چەند كىشەيەكى خۇى دەكات لەۋ رۇژدە، رەنگە

پیاومکەش باس له چه‌ند کێشه‌یه‌کی نه‌و رۆژه بکات بۆ نه‌وه‌ی بتوانن له به‌کتر نێ‌بگهن. نه‌گەر ژنه‌که باسی هه‌ستی خۆی بکات سه‌بارت به‌ مناله‌کان، رنگه‌ پیاوه‌که دمرباره‌ی هه‌سته‌کانی خۆی سه‌بارت به‌ مناله‌کان بدوێت. نه‌گەر ژنه‌که هه‌سه‌یه‌ک نه‌کات پیاوه‌که هه‌ست به‌ لۆمه و گوشار بکات، نێ‌ر ورده ورده ده‌کریته‌وه بۆ قسه‌کردن.

### چۆن ژنان فشار ده‌خه‌نه‌ سه‌ر پیاوان بۆ قسه‌کردن؟

ژن که باسی بیروبۆچونی خۆی ده‌کات به‌ شیوه‌یه‌کی سروشتی هانی پیاویش ده‌دات قسه‌ بکات. نه‌گەر پیاوه‌که هه‌ست بکات داوای ئی‌ده‌کریت قسه‌بکات، نه‌وا هیچ ناوێت. ته‌نانه‌ت نه‌گەر شتیکیشی هه‌بێت بۆ وتن به‌رگری ده‌کات چونکه هه‌ست ده‌کات ژنه‌که زۆری ئی‌ ده‌کات.

بۆ پیاو قورسه‌ ژن داوای ئی‌ بکات قسه‌ بکات. ژنه‌که له‌ روی نه‌زانینه‌وه به‌م لێ‌کۆلینه‌وه‌یه، پیاوه‌که پشت سارد ده‌کاته‌وه. به‌ تایبه‌تی له‌و کاتانه‌دا که پیاوه‌که چه‌زی له‌ قسه‌ نه‌بێت. ژن به‌ هه‌له‌ وا تی‌ده‌گات پیاوه‌که "پێ‌ویستی به‌ قسه‌کردنه" بۆیه "ده‌بێت قسه‌ بکات" بیری ده‌چێته‌وه که پیاوه‌که له‌ مه‌ریخه‌وه هاتووه و هی‌نده‌ی نه‌و قسه‌کردن به‌ پێ‌ویست نازانی‌ت.

ژنه‌که ته‌نانه‌ت هه‌ست ده‌کات نه‌گەر پیاوه‌که قسه‌ نه‌کات مانای وایه‌ خۆشی ناوێت. ژنه‌که پێ‌ی ناخۆشه‌ پیاو قسه‌ نه‌کات له‌به‌ر نه‌وه‌ی که دانی‌ا نی‌یه‌ پیاوه‌که هیچی نی‌یه‌ بێ‌ئێ‌ت. پیاو پێ‌ویستی به‌وه‌یه هه‌ست بکات که‌سی‌کی قبول‌کراوه به‌و شیوه‌یه‌ی که هه‌یه و نێ‌ر ورده ورده ده‌کریته‌وه. پیاو له‌و کاتانه‌دا هه‌ست ده‌کات که‌سی‌کی قبول‌کراو نی‌یه که ژنه‌که زۆری ئی‌ بکات قسه‌ بکات یان ئی‌ بره‌نجێت.

نه‌و پیاوه‌ی که پێ‌ویستی به‌ پاشه‌کشی‌یه‌کی زۆره‌ پێ‌ش نه‌وه‌ی ده‌ست بکات به‌ قسه‌کردن و باسکردنی شته‌کان په‌که‌مجار پێ‌ویستی به‌ گونگرتنی زۆر ده‌بێت. پیاو پێ‌ویستی به‌وه‌یه که گویی گرت ریزی ئی‌ بگری‌ت، به‌مه‌ش وای ئی‌ دێ‌ت باشان ورده ورده زیاتر بێ‌ئێ‌ت.

### چۆن قسه‌کردن له‌گه‌ڵ پیاو‌دا دا به‌مه‌زینین

تا زیاتر ژن هه‌وڵ‌بدات پیاو بخاته‌ قسه‌ پیاوه‌که زیاتر به‌رگری ده‌کات. هه‌وڵ‌دانی راسته‌وخۆ نه‌وه‌ی پیاوه‌که بخری‌ته‌ قسه‌ رینگه‌یه‌کی باش نی‌یه، به‌ تایبه‌تی له‌و کاتانه‌دا



كە پياۋەكە لە پاشەكشەدايە. لەبرى پرسیار لەوێ ژن چۆن دەتوانی پیاو بخاتە قسە، پرسیاریكى باشتر رەنگە بریتی بێت لەوێ "چۆن دەتوانم ھۆگر بونیكى گەورەتر و قسەکردن و پەيوەندى لەگەڵ ھاوبەشەكەمدا بە دەست بهێنم؟"

ئەگەر ژن ھەست بکات پنیوستى بە قسەکردنى زیاتر ھەيە - كە زۆربەى زنان وا ھەست دەكەن - دەتوانی زیاتر قسە دايمەزرىنىت بە تەواويیش ناگادارى ئەو دەبين كە بتوانی قىولى بێت و بشزانیت كە ھەندىك جار پياۋەكە نامادەيە. ھەندىك جار دىكەش ھەزى لى نەيە.

لەكاتى نامادەبونى پياۋدا، لەبرى ئەوێ بىست پرسیارى لى بگریت، يان داۋى لى بگریت قسە بکات، ژن دەتوانی پياۋەكە تىگەيەنىت كە تەنانەت ئەگەر ھەر تەنيا گۆش بگریت ھەر باشە. لە سەرەتادا رەنگە وا پنیوست بکات پياۋەكە لە قسەکردن سارد بکاتەوہ.

بۇ نمونە، ماگى دەتوانی بلیت "جیف، دەتوانی كەمىك گۆيم لى بگریت؟ ئەمۇ رۆژىكى زۆر ناخۆش بو، دەمەوئ بۆت باس بکەم. ئەمە ناسودەم دەكات. "كاتىك ماگى بۇ چەند خولەكىك قسە دەكات، دەتوانی بوەستىت و بلیت "بە راستى سوپاست دەكەم كە گۆيم لى دەگریت، نەوہ زۆر گرنگە بۆ من." ئەم پیزانىنە ھانى پياۋ دەدات زیاتر گۆي بگریت.

بەبى پیزانىن و ھاندان، پياۋ رەنگە تاقەتى بچیت چونكە لەوانەيە ھەست بکات "گۆيگرتن" ھەي ۋەك نەوہ وایە "ھىچ نەكات". نازانىت گۆيگرتنەكەى بەلاى ژنەكەوہ چەند بەنرخە. لەگەڵ نەوہشدا، زۆرىك لە ژنان بە شپوہى غەريزمى دەزانن گۆيگرتن چەند گرنگە. ئەگەر وا چاوەرۋان بکەيت پياۋانىش بەبى راھىنان ئەمە دەزانن ۋەك نەوہ وایە چاوەرۋان بکەيت پياۋ ۋەكو ژن بىت. خۆشەختانە، پياۋ ئەگەر رۆز لە گۆيگرتنەكەى بگریت، نىتر فێر دەبیت رۆز لە بەھاي قسەکردن بگریت.

### كاتىك پياۋ قسە ناكات

(ساندرا) و (لارى) ماۋەى بىست سال بو ژن و مێرد بون. (ساندرا) دەيوست جياپىتەوہ و (لارى) دەيوست كىشەكان چارەسەر بکات. ساندرا، وتى "چۆن دەتوانى نامەوينت جياپىتەوہ؟ ئەو خۆشى ناویم. ھىچ ھەستىكى

نێیە. کە پێویستم پێی بێت قسە بکات دۆردەگەوێتەووە. سارد و بێ رۆحە. بیست سائە روپەکی خوشی ئەداومەتێ. نامەوێت لێ ببورم. نێر لەگەڵیدا ناژیم. مردم ئەوەندە هەولمدا بیخەمە قسە و بەکەم هەستی دەرپریت و نەرمونیانی بنوینیت.

ساندرا ئەیلەزانی خۆی چ خەتایەکی هەیە لەو کێشەیدەدا. وای دەزانی هەموو خەتای مێردەگەیدەتی. وای بیر دەکردەووە کە خۆی ئەوی لەسەری بوووە کردوونتی.

دوای ئەوەی ساندرا لە سیمینارەگەدا ئەوەی گوێ لێ بو کە پیاو وەگۆ لاستیکە، کەوتە گریان و لە مێردەگەیی خوش بو. بۆی دەرکەوت کێشە (مێردەگەیی) کێشە (هەردوکیان) بوو. ئەوەشی بۆ دەرکەوت کە چۆن خوشی رۆژی هەبوو لە کێشەگەدا.

وتی، "لەبەرمە لە یەکەم سالی هاوسەرگیرییەگەماندا دەمویت هەستی خۆم دەرپریم و باسی خانمی بۆ بەکەم بەلام ئەو لێم دۆردەگەوێتەووە. وام دەزانی کە خوشی ناویم. کە چەند جارێک ئەمە دوبارە بوووە، من وازم هێنا. ئامادە نەبوم چێز ئازار بدریم. ئەمەدەزانی لە کاتیکی دیکەدا ئەو دەتوانیت گوێ لە هەستەکانم بگریت. من هیچ فرسەتیکم نەدایە. نێر وازم ئەو هێنا خۆم بە لاواز نیشان بەدم. دەمویت ئەو بێش من قسە بکات.

### قسەکردنی یەکلایەنە

قسەکردنەکانی ساندرا بە گشتی یەکلایەنە بون. ساندرا دەبوست یەگەمجار مێردەگەیی بخاتە قسە و بۆ ئەمەش یەك ریز پرسیری لێ دەکرد. ئینجا، پێش ئەوەی باسی مەسەلەکانی خۆی بکات، لە وەلامە کورتەکانی (لاری) بێزار دەبو. دواجار کە هەستەکانی خۆی دەرپرێ، هەموو جارێک هەر هەمان شت دووبارە دەبوووە. ساندرا بێزار بو ئەوەی (لاری) کراوە نێیە و خوشی ناوێت و قسە بۆ ناکات.

قسەکردنی یەکلایەنە رەنگە بەم شیوەیە بێت :

ساندرا : چۆنیت؟

لاری : باشم .

ساندرا : دەنگوباس؟

لاری : هیچ .

ساندرا : خەز دەگەیت ئەم گۆتایی هەفتە یە چی بکەین؟

لارى : ھەرجىيەك بىت. تۇ ھەزەت لە جىيە؟  
 ساندرا : ھەز دەگەيت ھاۋرىكانمان دەمەت بگەين؟  
 لارى : نازام. بەرست تەلەفرىۋن بەرنامەى خۇشى دەبىت؟  
 ساندرا : (بىزارە) بۇجى ناتەۋىت قسەم بۇ بگەيت؟  
 لارى : (سەرسورماۋە و بىدەنگە)  
 ساندرا : خۇشت دەۋىم؟  
 لارى : بە دىنبايەۋە خۇشم دەۋىت. ئەى گۋايە بۇجى ھاۋسەرگىرىم لەگەن  
 كەردۋىت.

ساندرا : كۋا خۇشت دەۋىم؟ ئەۋە نىيە تاقەتى قسەشت نىيە؟ نازام جۇن  
 دىتۋانىت ئاۋا دانىشىت و ھىچ نەئىت؟ ھىچت بەلاۋە گرىنگ نىيە؟  
 ئا لىرەدا لارى ھەلدەسەيت و دەچىت پىاسەيەك بىكات. كە دەگەپتەۋە ۋا  
 ھەلسۈكەۋت دەكات ۋەك ئەۋەى ھىچ روى نەدەبىت. ساندراش ۋا ھەلسۈكەۋت دەكات  
 ۋەك ئەۋەى ھەمو شتەك ئاسايى بىت، بەلام لە ناخەۋە خۇشەۋىستى و گەرم و  
 گۈرپەكەى دەكىشەتەۋە. ساندرا بە رۋالەت ھەۋل دەدات گەرمۈگۈر بىت بەلام لە  
 ناخىدا دىگرانىيەكەى زىادى كەردۋە. جار لەدۋاى جار ئەمە ھەلدەچىت و ساندرا  
 دەست دەكاتەۋە بە لىكۋىنەۋەيەكى يەكلايەنەى ھەستەكانى مېردەكەى. دۋاى بىست  
 سال كۈكردنەۋەى بەلگە لەۋەى كە مېردەكەى خۇشى ناۋىت، ئىتر ھىچ خۇشەۋىستى و  
 مەيلىكى بۇى نەما.

### فېربونى پىشتىگىرىكىردنى يەكتىرى بەبى ئەۋەى پىۋىست بىكات بگۈرپىن

لەو سىمىنارەدا ساندرا ۋتى، "بىست سائە ھەۋل دەدەم (لارى) بىخەمە قسە.  
 دەۋىست خۇى دەربىرپىت و نەرم و نىانى بىۋىنىت. نەم دەزانى كە ئەۋ شتەى نەمبۇ  
 بىرتى بو لە مېردەكەى كە لە كرانەۋە و لاۋازىيەكانمدا پىشتىگىرىم بىكات. ئەمە رەك ئەۋ  
 شتە بو كە پىۋىستەم پىى بو. ئەم كۋتايى ھەقتەيە لەگەن مېردەكەىدا ھەستى  
 ھۈگربونىكەم ھەبو كە لە بىست سالى پىشودا نەمبۈۋە. ھەست بە خۇشەۋىستەكى

زۆر دەگەم. ئەمە ئەو شتەيە كە نەمبو. ۋامدەزانى (لارى) دەبىت بگۇرېت. ئىستا دەزانم نە ئەو و نە من كىشەمان نىيە. تەنيا كىشەكە ئەو بو نەماندەزانى چۆن دىسۇزى بۇ يەكتى بنوئىنن.

ساندرا ھەمىشە سكالاي ھەبوو ەو ەي (لارى) قسە ناكات. خۇي قايل كىردبو بەو ەي بىدەنگىيەكەي (لارى) بۆتە ھۇي ئەو ەي زەحمەتە بتوانىت ھۇگرې مىردەكەي بىت. لەو سىمىنارەدا ساندرا فېربو ھەستەكانى خۇي دەرېرېت بەي ئەو ەي داوا لە (لارى) بكات ھەمان كار ئەنجام بدات. نەك ئەو ەي بىدەنگىيەكەي (لارى) بىزارى بكات، ساندرا فېرى ئەو ەبو بىنرخىنېت. ئەمە ۋاي لە (لارى) كىرد بىت بە گۇنگرىكى باشى.

(لارى) فېرى ھونەرى گۇنگرتن بو. راھىنانى لەسەر گۇنگرتن كىرد بەي ئەو ەي ھەول بدات كىشەكانى بۇ چارەسەر بكات. زۆر چاكىرە پياۋ فېربەكەيت گۇي بگىرت نەك خۇي دەرېرېت و لاۋاز خۇي نىشان بدات. كە پياۋ فېر دەبىت گۇي لەو كەسە بگىرت كە بايەخى پىدەدات و لە بەرامبەرىشدا دەرېرېت، وردە وردە بە شىۋەيەكى ئۆتوماتىكى خۇي دەرېرېت و زىاتىر باسى خۇي دەكات.

كە پياۋ بزانىت بە ھۇي گۇنگرتنەو ە رېزى لى دەگىرېت ھەست بەو ە ناكات قسەنەگىردن ئىسكى گران بكات و رەتېكرېتەو ە، وردە وردە دەست دەكات بە دەرېرىنى خۇي. كە پياۋ ھەست بكات پىۋىست ناكات زىاتىر قسە بكات، بە شىۋەيەكى سىروشتى زىاتىر قسە دەكات بەلام سەرەتا پىۋىستى بەو ەيە ھەست بكات كە قىۋلگراۋە. نەگەر ھېشتا ژنەكە لە بىدەنگىيەكەي پياۋ تورە بىت، ماناي ۋايە ئەو ژنە بىرى چۆتەو ە كە پياۋ لە مەرىخەو ە ھاتو ە!

### كاتىك پياۋ پاشەكشە ناكات

(لىسا) و (جىم) دوو سال بو ھاۋسەرگىرىيان كىردبو. ھەمو شتىكىيان پىكەو ە ئەنجام دابو. ھەرگىز لە يەكتىر جىانەبو ەو ە. پاش ماۋىيەك جىم زىاتىر و زىاتىر دەبو ە كەسىكى پەشىۋ و نەرىنى و مەزاجى و بى تەھەمول.

لە دانىشتىكى راۋىزكارى تاپەتدا، لىسا پىي ۋتە، "چىتر پىم خۇش نىيە لەگەلىدەم. ھەمو شتىكە تاقى كىردەو ە بۇ ئەو ەي دىخۇشى بىكەم، بەلام سەرگەوتو نەبو ە. دەمەۋىت كارە خۇشەكان بەيەكەو ە ئەنجام بىدەم، بۇ نەمە پىكەو ە بچىن بۇ

رىستورانن، بۇ بازار، بۇ سەھەر، پىكەوۋە بىچىن بۇ شانۇگەرى، بۇ سەما، بەلام نەو نايەوئىت. ھىچ شتىك ناكەين. تەنيا تەماشاي تەلەفزيۇن دەكەين، نان دەخۇين، دەخەوين و كاردەكەين. ھەول دەدەم خۇشەم بوئىت بەلام بىزار و تورەم. پىشتىر زۇر سەرنجراگىش و رۇمانسى بو. زيان لەگەلىدا ئىستا وەك زيان لەگەل ھىلكە شەيتانۇكەدا واپە. نازانەم جى بكەم. بە ھىچ ناجوئىت!"

دواى ئەوۋى لىسا و جىم فىرى خولى ھۆگربونى نىرىنە (واتە تىۋرى لاستىك) بون ھەردوكيان بۇيان دەرگەوت مەسەلەكە جىيە. ئەوان كاتىكى زياد لە پىۋىستىيان پىكەوۋە بەسەر دەبرد. بەلام لەراستىدا جىم و لىسا پىۋىستىيان بەوۋەبو كاتىكى زياتر بە جيا بەسەر بېمەن.

كاتىك پىاو زياد لە پىۋىست نىزىك دەبىتەوۋە و پاشەكشە ناكات، نىشانە باوۋەگانى بىرىتى دەبن لە زيادبونى مەزاجى و پەشۋى و نەرىنى بون و بەرگىرىكردن. جىم فىر نەبوۋو چۇن پاشەكشە بكات. ھەستى بە تاوان دەكرد بە تەنيا كاتى بەسەر بىردايە. وايدەزانى پىۋىستە ھەمو كاتەكانى لەگەل ھاوسەرمەكەيدا بەسەر بىبات.

لىساش واى دەزانى دەبىت ھەمو شتەكان پىكەوۋە ئەنجام بدەن. لە گفتوگۇكەماندا لە لىسام پرسى بۇچى ئەو ھەمو كاتە لەگەل جىم بەسەر دەبات.

وتى، "دەترسەم لەوۋى ئەگەر شتىكى خۇش بەبى ئەو بكەم نارەحەت بىت. جارىكىيان چوم بۇ بازار و ئەو زۇر لىم نارەحەت بو."

جىم وتى، "ئەو رۇزەم لە بىرە. بەلام من لە تۇ نارەحەت نەبوم. نارەحەت بوم لەوۋى لە مامەلەيەكدا بىرىك زىانم كىردىو. بە راستى ئەو رۇزەم لە بىرە چۈنكە ھەستەم بەوۋە دەكرد چەند خۇش بو بە تەنيا خۇم لە مائەوۋە بوم. نەمدەوئىرا ئەمەت پىنلەم چۈنكە دەترسام ئەو قسەيە نازار بدات."

لىسا وتى، "وامىدەزانى ناتەوئىت بەبى تۇ بىچمە دەرەوۋە. تۇ زۇر دورە دەست دىاربوئىت."

### بەرەو سەربەخۇلى زياتر

بەم زانىيارىيە نوئىيەوۋە، لىسا ئەو رەزامەندىيەى وەرگىرت كە پىۋىستى پىنلەم بۇ ئەوۋى ئەوۋەندە نىگەرانى جىم نەبىت. جىم بە پاشەكشەكردن لە راستىدا پارمەنى

(لىسا)دا زياتر سەربەخۇ بىت. ئىتر لىسا باشتىر بايەخى بە خۇى دەدا. كاتىك لىسا دەستى كىرد بە ئەنجامدانى ئەو كارانەى كە دەيوست بىانكات و پىشتىگىرى زياترى لە ھاۋرى كچەكانى ۋەرگىرت، شادمانتر بو.

ۋازى لەۋە ھىنا لە جىم نارەحتەت بىت. بۇى دەرگەوت كە چاۋەرۋانى زىاد لە پىيوستى لە جىم ھەبوۋە. لىسا كە مەسەلەى لاستىكەكەى گۇى ئى بو بۇى دەرگەوت كە چۇن خۇشى رۇلى ھەبوۋە لەم كىشەپەياندا. لىسا بۇى دەرگەوت جىم پىيوستى بە كاتى زياترە بۇ ئەۋەى تەنبا بىت. (قوربانىيە خۇشەويستەكانى نەك تەنبا رىگىرىيان لە جىم دەگىرد پاشەكشە بىكات و پاشان بگەرپتەۋە بۇلاى، بەلكو بىرگىردنەۋە پىشت بەستۋەكەشى (جىم)ى خىنكاندبو.)

لىسا دەستى كىرد بە ئەنجامدانى كارى خۇش بەبى جىم. ھەندىك لەو كارانەى كىرد كە دەيوست بىانكات. شەۋىكىيان چوۋە دەرۋە بۇ نانخواردن لەگەل ھەندىك لە ھاۋرى كچەكانىدا. شەۋىكى دىكە چو بۇ شانۇگەرى. شەۋىكى دىكەپىشان چو بۇ ناھەنگىكى لەداىكبون.

### مۇعجىزە سادەكان

ئەۋەى لىساي توشى سەرسورمان كىرد ئەۋە بو چەند خىرا پەيوەندىيەكەيان گۇرا. جىم ۋاى ئى ھات زياتر نامادەبىت و بايەخى پىدات. لە ماۋەى چەند ھەفتەپەكدا، جىم گەرايەۋە و بوۋەۋە بە كەسەكەى جارى جاران. ئىتر دەيوست كارەكان لەگەل لىسادا ئەنجام بدات و دەستى كىردەۋە بە رىكخستىنى ژوان. ھاندەرەكانى دەست كەۋتەۋە. لە راۋىز كىردنەكەدا ۋتى، "دلم زۇر خۇشە. ھەست دەكەم خۇشى دەۋىم .. لىسا كە دەگەرپتەۋە مائەۋە دلخۇشە بە بىنىنم. كە لە ماۋەلەۋە نابىت بىرى دەكەم. ھەستە خۇشەكەى جارائىم بۇ گەراۋەتەۋە، خەرىك بو بە تەۋاۋى بىرم دەچوۋەۋە كە جاران چۇن بوم. پىشتىر ۋا دەرەكەوت ھەرچىپەكەم دەگىرد خراپ بىت. لىسا ھەمىشە ھەۋلى دەدا شتم پى بىكات، پىى دەۋىم دەبى چى بىكەم و پىسىارى ئى دەگىردم."

لىسا ۋتى "بۇم دەرگەوت بە ناھەق نارەحتەپەكەى خۇم خىستبوۋە ئەستۋى ئەۋ. بەلام كە نەركى شادمانكىردنى خۇم گىرتە ئەستۋ، بۇم دەرگەوت جىم زۇر پىر وزەتر و زىندوترە. ئەمە ۋەكو مۇعجىزە ۋايە."

## رېگرتن لە خولى ھۆگرېون

دوو شىۋە ھەن گە ژن لە روى نەزانىنەو رېگرى دەكات لە خولى ھۆگرېون  
سروشىيەكەى ھاوبەشە نېرىنەكەى. دوو شىۋەكەش ئەمانەن:  
۱. كاتىك پياۋەكە پاشەكشە دەكات؛ ئەم دواى دەكەوئىت.  
۲. لەسەر پاشەكشەى كردن سزاي دەدات.  
لاى خوارمەو لىستى رېگە ھەرە باۋەكانە گە ژن "دواى پياۋ دەكەوئىت" و رېگرى  
دەكات لە پاشەكشەكردن.

## ھەئسوكەوتەكانى دواكەوتن

### ۱. جەستەيى

كاتىك پياۋەكە پاشەكشە دەكات، ژنەكە دواى دەكەوئىت. رەنگە پياۋەكە بچىتە ژورى  
نەودىو ژنەكەش دواى دەكەوئىت. يان وەك لەم نمونەيەى لىسا و جىم دا، لىسا واز لە  
ھەمو كارو فرمانىك دەھىتت بۆ ئەوئى لەگەل ھاوبەشەكەيدا بىئىتەو.

### ۲. سۆزدارى

كە پياۋەكە پاشەكشە دەكات، ژنەكە بە سۆز دواى دەكەوئىت. ژنەكە نىگەرەن دەبىت  
بۆى. دەپەوئىت يارمەتى بدات بۆ ئەوئى ئاسودە بىيىت. خەمى بۆ دەخوات. بە  
دەسۆزىنەندەن و بياھەلگوتن بىزارىي دەكات.

رېگەيەكى دىكە كە رەنگە ژنەكە بەھۆيەو رېگەى پاشەكشەى لە پياۋەكە بگرت  
ئەوئى كە نەھىتت تەنبا بىت. بىيى ناخۆش دەبىت و بە دەربىرىنى سۆز پياۋەكە  
رادەكشيتەو.

رېگەيەكى دىكە ئەوئى پياۋەكە پاشەكشە دەكات ژنەكە خەمبار و بىتاقەنى  
بىيىت. بەم رېگەيە ژنەكە داۋاى مېھرەبانى لە پياۋەكە دەكات و پياۋەكەش ھەست  
دەكات ژنەكە دەپەوئىت كۆنترۆلى بكات.

### ۳. ئەھلى

رەنگە ژنەكە ھەول بدات بە رېگەى ئەھلى پياۋەكە رابكشيتەو بەھەى پىرسبارى  
ئەوتۆى لى بكات كە ھەست بە تاوانبارى بكات بۆ نمونە "چۆن دەتوانىت ناۋا مامەنەم  
لەگەل بگەيت؟" يان "نازانىت چەند نازارم بىدەكات كە ناۋا خۆت دور دەخىتەو؟"

رەنگەيەكى دېگەن گە رەنگە ئۇنەكە بەكارى بەينىت بۇ راكىشانەۋە پياۋەكە نەۋەيە  
 ھەۋل دەدات دىلخۇشى بىكات. ئۇنەكە زىاد لە پىۋىست نەرمۇنىانى دەنۇنىت. ئۇنەكە  
 ھەۋل دەدات بېيتە كەسىكى كامىل بۇ نەۋەي پياۋەكە ھىچ بىانۇيەكى نەمىنىت بۇ  
 پاشەكشى. ئۇنەكە ۋاز لە ناسنامەي خۇي دەھىنىت ۋ ھەۋل دەدات بېيتە نەۋ شتەي كە  
 ۋا دەزانىت پياۋەكە جەزى لىيەتى.

ئۇنەكە دەترسىت ھىچ شتىك بىكات نەبادا پياۋەكە پاشەكشە بىكات، بەم شىۋەيە  
 ھەستە راستەقىنەكانى خۇي سەركوت دەكات ۋ دوردەكەۋىتەۋە لە ئەنجامدانى ھەر  
 شتىك كە رەنگە پياۋەكە بىزار بىكات.

رەنگەي سەردەكى دوۋەم كە رەنگە ئۇن بە ھۆيەۋە لە روى نەزانىنەۋە رىگرى لە خۇي  
 ھۇگرېۋنى پياۋەكە بىكات نەۋەيە كاتىك پياۋەكە پاشەكشە دەكات ئەم سزاي بدات. لاي  
 خوارەۋە لىستى رەنگە ھەرە باۋەكانە كە ئۇن "سزاي پياۋ دەدات" ۋ رىگرى دەكات لەۋەي  
 بگەرپتەۋە لاي ۋ قسەي بۇ بىكات.

## ھەلسۈكەۋتەكانى سزادان

### ۱. جەستەيى

كانىك پياۋ بە قسەي ئۇن دەكات، ئۇنەكە رەتى دەكاتەۋە. ئەۋ ئۇنە ھەستە  
 جەستەيىيەكەي پياۋەكە رەتدەكاتەۋە. رەنگە لە روى سىكىسيەۋە رەتى بىكاتەۋە.  
 ئۇنەكە رەنگەي بىنادات دەستى لى بدات ۋ ياخود لى نرىك بېيتەۋە. رەنگە ئۇنەكە بە  
 پياۋەكەدا بىكىشىت ياخود شت بىكىنىت بۇ نەۋەي بىزارىي خۇي دەربىرپىت.  
 كاتىك پياۋەكە بەھۇي پاشەكشەۋە سزا بدىرپىت، رەنگە لەۋە بىرسىت جارىكى دېگە  
 پاشەكشە بىكات. ئەم ترسە رەنگە رىگرى لى بىكات لە داھاتودا پاشەكشە بىكات. بەم  
 شىۋەيە خولە سىروشتىيەكەي تىك دىشىكىت. ھەرۋەھا رەنگە ئۇنەكە تورمىيەك بىنۇنىت  
 كە رەنگە لە ئارمىزى پياۋەكە بىگرپىت بۇ نرىكبۇنەۋە. رەنگە كە پاشەكشەي كىرد نىر  
 نەگەرپتەۋە.

### ۲. سۆزدارى

كانىك پياۋەكە دەگەرپتەۋە، ئۇنەكە نارەھەتە ۋ لۆمەي دەكات. ئۇنەكە لىي خۇش  
 نابىت لەۋەي بىشگوى خىستوۋە. ھىچ شتىك نىيە پياۋەكە بىكات بۇ نەۋەي دىلخۇش ۋ



شادمانى بىكات. پياۋەگە ھەست دەكات ناتوانىت ژەنگە ئاسودە بىكات ئىتر ۋازدەھىنىت.  
كاتىك دەگەرپتەۋە، ژەنگە بە قىسەگەنى ئارەزايى دەردەبىرپىت، ھەرۈمھا بە تۇنى  
دەنگ و بە رەفتار و بە خراب سەيرکردىنىش.

### ۳. ئەھلى

كاتىك پياۋەگە دەگەرپتەۋە، ژەنگە ھىچ ھەستى خۇي دەرنابىرپىت. ژەنگە ساردوسىر  
دەبىت و پياۋەگە دەرنەنجىت بە ھۇي ئەۋەي خۇي دەرنابىرپىت و قىسە ناكات.  
ژەنگە ئىتر مەمانە ناكات بەۋەي پياۋەگە بە راستى بايەخى پىۋەدات و سزاي دەدان  
بەۋەي ئىتر گۇي نەداتى و دىسۇزى نەنۇيىت. كاتىك پياۋەگە بە دىخۇشپەۋە بەرم  
لاي ژەنگە دەگەرپتەۋە، دەبىنىت رەق ئى ھەلگىراۋە.

كاتىك پياۋ ھەست بىكات سزا دراۋە، رەنگە لەۋە بىرسىت خۇشەۋىستى ژەنگە لە  
دەست بدات ئەگەر پاشەگىش بىكات. پياۋەگە ئىتر ھەست دەكات ئەگەر پاشەگىش بىكات  
شايسەي خۇشەۋىستى ژەنگە نىيە. رەنگە پياۋەگە بىرسىت لەۋەي دوبارە لە ژەنگە  
نەزىك بېيىتەۋە چۈنگە ھەست بە ناشايستەيى دەكات؛ ۋا دەزانىت كە رەت دەگىتەۋە.  
نەم ترسى رەتكرانەۋەيە رىگەي ئى دەگىت كە چۈۋە ناۋ ئەسكەۋتەكە بگەرپتەۋە.

### چۈن رابردوى پياۋ رەنگە كارىگاتە سەر خولى ھۇگىرون

نەم خولە سىروشتىيە لە پياۋدا رەنگە ھەر لە مەنالىيەۋە رىگى ئى كرابىت. رەنگە  
پياۋ بىرسىت لە پاشەگىش چۈنگە بىنيويىتى چۈن دايىكى ئارەھەت بوۋە بە دورگەۋتەۋە  
سۆزدارىيەكەي باۋكى. پياۋى لەم جۆرە رەنگە ھەر نەزانىت كە پىۋىستى بە پاشەگىش  
ھەيە. رەنگە لە روى نەستەۋە چەند مشتومرىك دابىرپىرپىت پاساۋ بۇ پاشەگىشكە  
بەيىتەۋە.

نەم جۆرە پياۋە بە شىۋەيەكى سىروشتى پەرە بە لايەنە مەينەكەي دەدات بەلام  
لەسەر حسابى سەركوتكردى ھەندىك تۈانا دىرىنەكانى. نەم پياۋە پياۋىكى ھەستيارە.  
ھەۋلى زۇر دەدات بەرامبەرەكەي دىخۇشى بىكات و كەسىكى خۇشەۋىست بىت بەلام لەم  
پىرۇسەيەدا بەشىكى خۇدە نىرىنەكەي لەدەست دەدات. ھەست بە تۈوان دەكات ئەگەر  
پاشەگىش بىكات. بەيى ئەۋەي بزانىت چى رويداۋە، ھەز و تۈانا و سۆزى خۇي لەدەست  
داۋە و دەبىتە كەسىكى نەرىنى ياخۇد پەشتەستو.

رەنگە پياۋەكە بىرسىت لەۋەى تەنيا بىت ياخود لەۋەى بىچىتەۋە ناۋ نەشكەۋتەكەى.  
رەنگە ۋا بىرىكەتەۋە كە ھەزى لە تەنيايى نىيە چۈنكە لە ناخى خۇيدا لەۋە دىترسىت  
خۇشەۋىستى لەدەست بىدات. بە منالى ئەزمونى كىردۈۋە كە دايكى چۈن باۋكى  
رەنگدۈتەۋە ياخود راستەۋخۇ ئەمى رەنگدۈتەۋە.

ۋەك چۈن ھەندىك پياۋ نازان چۈن پاشەكشە بىكەن، ھەندىك پياۋىش ھەن نازان  
چۈن نىزىك بىنەۋە. پياۋى (نېرسالار) كىشەى نىيە لە پاشەكشەدا. تەنيا ئەۋەيە  
ناتوانىت بىگەپتەۋە ۋ خۇى دەرېرېت. لە ناخى خۇيدا رەنگە لەۋە بىرسىت كە شايانى  
خۇشەۋىستى نەبىت. لەۋە دىترسىت نىزىك بىيىتەۋە ۋ زۇر دىسۋى بىنۋىنىت. ئەۋ  
ۋىنەيەى لەلا نىيە كە رەنگە پىشۋازى لى بىكرىت ئەگەر لە ژنەكە نىزىكتر بىيىتەۋە.  
پياۋى ھەستىار ۋ پياۋى (نېرسالار) ھەردۈكىان لە ۋىنەيەكى ئەرىنى ياخود ئەزمونىكى  
خولى ھۈگربونە سىروشتىيەكەيان كەمە.

تىگەشتىن لەم خولى ھۈگربونى نىيىنەيە چەند بۇ ژن گىرنگە ئەۋەندەش بۇ پياۋ  
گىرنگە. ھەندىك پياۋ ھەست بە تاۋان دىكەن ئەگەر ماۋەيەك لە نەشكەۋتەكەياندا  
بەسەر بىنەن ياخود رەنگە سەريان لى بىشۋىت كاتىك دەست دىكەن بە پاشەكشە ۋ  
پاشان دىگەپتەۋە. رەنگە بە ھەلە ۋا بزان كىشەيەكەيان ھەيە بۇيە ۋا دىكەن. ئەمە  
ناسۈدەيەكى گەۋرەيە بۇ پياۋان ۋ ژنان كە لەم نەيىنەيەى پياۋ تىگەن.

### پياۋ ۋ ژنى ژىر

پياۋان بە گىشتى نازان چۈن پاشەكشە لەپىر ۋ گەرانەۋەكەى دۋايىان كاردەكە سەر  
ژن. بەم تىگەشتىنە نۋىيەۋە سەبارەت بە چۈنىتى كارىگەرى خولى ھۈگربونەكەى  
لەسەر ژن، پياۋ دىتوانىت لە گىرنگى گۈيگىرتى دىسۋانە تىگات كاتىك ژن قسەى بۇ  
دەكات. پياۋەكە تىدەكات ژنەكە پىۋىستى بە تىگەشتىن ۋ دىنكارىنەۋە ھەيە لەۋەى  
پياۋەكە خۇشى دەۋىت ۋ بايەخى پىدەدات، تى دىكات ۋ رىزى لى دىگىرت. پياۋى ژىر  
ھەر كاتىك كە پىۋىستى بە پاشەكشە نەبىت، ماۋەيەك تەرخان دىكات بۇ دامەزراندىنى  
قەسە كىردن لە رىگەى پىرسىيار كىردنەۋە لە ھاۋبەشە مېنىنەكەى سەبارەت بە ھەستەكانى.

(نېرسالار): ئەۋ كەسەيە كە خۇ بەگەۋرە دىزانىت چۈنكە نىرە ۋ شانازى بەسەر ژندا دىكات.

پیای زهر له خوله‌کانی خوی تی‌ده‌گات و ژنه‌که دلتیا ده‌کاته‌ود که نه‌که  
پاشه‌کشیش بکات ده‌که‌رپته‌وه. رهنکه بلیت "پیویستیم به‌ودیه ماو‌دیه‌ک ته‌نیا به‌  
پاشان ماو‌دیه‌کی تاپه‌ت پیکه‌وه به‌سهر ده‌به‌ین و هیج سهر‌فالمان ناکات." یاخود کاتیک  
دمست ده‌کات به پاشه‌کسه که ژنه‌که خهریکی قسه‌کردنه. پیای‌ودکه ددگریت بلیت  
"پیویسته ماو‌دیه‌ک بیر له‌مه بکه‌مه‌وه و دواتر ده‌توانین قسه‌بکه‌ینه‌وه."

پیای ژیر له خوله‌کانی خوی تی‌ده‌گات و ژنه‌که دلتیا ده‌کاته‌وه  
که نه‌که پاشه‌کشیش بکات ده‌که‌رپته‌وه.

که پیای‌ودکه ده‌که‌رپته‌وه بو قسه‌کردن، رهنکه ژنه‌که پرسپاری لی بکات تا‌تریگان  
بوچی رویشته‌وه. نه‌که پیاو‌دکه دلتیا نه‌بیټ له هوکاره‌که، (که له زور حالت  
ناپزانیت)، ددگریت بلیت "دلتیا نیم. هر پیویستیم به‌ ماو‌دیه‌ک هه‌بو ته‌نیا خوم‌یم  
به‌لام یا به‌رده‌وام بین له‌سهر قسه‌که‌مان."

پیاو‌دکه باشر تی‌ده‌گات که ژنه‌که پیویستی به‌ودیه گوئی لی بگریټ و له‌و کاتانه‌دا  
که پیای‌ودکه پاشه‌کسه‌ی نه‌کردووه پیویستی به‌ودیه گوئی لی بگریټ. هه‌روده‌ها، پیای‌ودکه  
ده‌زانیت گوټ‌گرتن یارمه‌تی ده‌دات بزانیت له ناخاوتنی‌کدا چی باس بکات.

بو دامه‌زراندنی قسه‌کردن ژنی ژیر فیټر ده‌بیټ که داوای نه‌وه نه‌کات پیای‌و قسه  
بکات به‌لکو داوای لی بکات که به‌ راستی گوئی لی بگریټ. کاتیک داواکه‌ی ده‌گورپټ،  
فشاری سهر پیای‌ودکه نامینیت. ژنه‌که فیټر ده‌بیټ خوی دهر‌بیرپټ و هه‌سته‌کانی ناشکرا  
بکات به‌بی نه‌وه‌ی داوا له پیای‌ودکه بکات هه‌مان شت نه‌نجام بدات.

ژنه‌که متمانه‌ی هه‌یه که پیای‌ودکه کاتیک هه‌ست بکات فبولکراوه و کاتیک گوئی له  
هه‌سته‌کانی ژنه‌که رابگریټ. ورده ورده زیاتر ددگریته‌وه ژنه‌که سزای پیای‌ودکه نادان  
یاخود به‌ دواپدا رانا‌کات. ژنه‌که له‌وه تی‌ده‌گات هه‌ندی‌ک جار هوگر‌بونی نه‌وه که ده‌بیټه  
هوئی دمست پیکردنی پاشه‌کسه‌ی پیای‌ودکه و هاوکات هه‌ندی‌ک جاری دیکه (کاتیک  
پیای‌ودکه له ریگه‌ی که‌رانه‌ودیه) پیای‌ودکه زور توانای هه‌یه گوئی له هه‌سته‌ هوگر‌بونه‌کانی  
رابگریټ. نه‌م ژنه‌ ژیره‌ وازنا‌هینیت. به‌ خوشه‌ووستی و پشودری‌زی‌یه‌وه به‌رده‌وام  
ده‌بیټ هاوکات ده‌زانیت ته‌نیا جه‌ند ژنیکی که‌م نه‌م خه‌سه‌ته‌مان هه‌یه.

## ژنان له شه پۆل ده چن

ژن وهكو شه پۆل وايه. كاتيك ههست بكات خوشه ويسته، متمان به خوبونى وهك شه پۆل هه لده كشيته و داده كشيته. كاتيك ههست به ناسوده ي زور بكات، نه گاته لوتكه به لام له پر مه زاجى ده گورپه و شه پوله كه به رهو خوار ده بپته وه. نه م نزمبونه وميه شنى كى كاتيه. كه ده گاته بنكه كه له پر مه زاجى ده گورپه و دوباره ههست به ناسوده ي ده گاته وه سه بارهت به خوى و ئيتر شه پوله كه ي به شيوه يه كى نوتوماتيكى به رزه بپته وه.

كه شه پۆلى ژنىك له به رزبونه وهدا بپته خوشه ويستيه كى زورى ده بپته بپه خشيته، به لام كاتيك شه پوله كه له داشكاندا ده بپته ههست به به تالى ناخى ده گاته و پيوستى به وميه به خوشه ويستى پرى بكات وه. نه م كاتى به تالى يه، كاتى ماليا ككرده وه سۆزداريه.

نه گهر له كاتى هه لكشانى شه پوله كه يدا بو نه وهى زياتر خوشه ويست بپته، نه و ژنه ههر ههستى كى نه رينى خوى سه ركوت كرده بپته يان خودى خوى ره تگرد بپته وه، نه وا له كاتى نزمبونه وهدا نه و ههسته نه رينى و نه و پيوستى يه تير نه گراوانه دينه وه رى. له م كاتى نزمبونه وه يه دا، به تايبه تى پيوستى به وه يه كيشه گانى باس بكات و ده يه وپته كوئى لى بگيرپته و لى تى بگهن.

(بۆنى) هاوسهرم ده لپته نه م نه زمونى (نزمبونه وه يه) وهك شۆر بونه وه وايه به ناو بيرى كى تاريكدا. كه ژن ده چپته ناو (بىر) كه يه وه، به ناگاييه وه له ناو خودى نا ناگايىدا بو قم ده بپته و به ناو تاريكى و ههسته تيكش كين راوه گانى دا ده چپته خوارى. رهنگه له پر ههست به كومه لىك ههستى ليل و ته مومراوى بكات. رهنگه ههست به بى نومبى بكات

و وابزانىت تەنيا و بى پىشتىوانە. بەلام ھەر كە گەيشتە بىنكەكە، ئەگەر ھەست بە  
خۆشەويىستى و پىشتىگىرى بىكات، ئەوا بە شىۋەيەكى ئۆتۆماتىكى ئاسودەيى بىر  
دەگەرپىتەو. وەك چۆن لەپەر ھەستى بە دارمان كرد، ئاواش لەپەر و بە شىۋەيەكى  
ئۆتۆماتىكى بەرز دەپىتەو و دوبارە خۆشەويىستى دەرژىنىتەو ناو پەيوەندىيەكانى.

مىمانە بەخۆبۇنى ژن وەكو شەپۆل لە ھەلەكشان و داكشاندايە.

كاتىك شەپۆلەكە لە نزمترین ناستىدايە

كاتى مالىپاككردنەو سۆزدارىيە.

تواناى ژن بۆ بەخشىن و وەرگرتنى خۆشەويىستى لە پەيوەندىيەكانىدا بە گشتى  
رەنگدانەو دەى ھەستەكانىتى بەرامبەر بە خۆى. ئەگەر ژن ھەستىكى زۆر باشى بەرامبەر  
بە خۆى نەپىت، ناتوانىت زۆر بە باشى ھاوبەشەكەى قبول بىكات و بىنرخىنىت. لەكاتى  
نزمبونەوكانىدا، ژن لە روى سۆزدارىيەو زياتر ھەست بە شكست دەكات ياخود  
كاردانەو دەى زياترە. كە شەپۆلەكەى دەكاتە نزمترین ئاست، ئەو كاتە لە ھەمو كاتىك  
لاوازترە و پىويىستى بە خۆشەويىستى زياترە. زۆر گرنگە لەو كاتانەدا ھاوبەشەكەى لە  
پىويىستىيەكانى ئەو ژنە تىبگات، ئەگەر نا رەنگە داواكارى ناماقولى ھەپىت.

چۆن كاردانەو دەمان ھەپىت بەرامبەر شەپۆلەكە

كە پىاو ژنىكى خۆش دەوئىت، ژنەكە بە خۆشەويىستى و ئاسودەيىيەو دەگەشپتەو.  
زۆربەى پىاوان ساويلكانە وا چاومپروان دەكەن ئەم درەوشانەو مە تاسەر بىت. بەلام  
چاومپىكردىنى سروشتى خۆشەويىستى ژن بە نەگۆرى وەك ئەو وايە بتەوئىت كەش و  
ھەوا نەگۆرىت. ژيان پەرە لە رىتم – رۆژ و شەو، گەرما و سەرما، ھاوین و زستان، بەھار  
و پايىز و ھەور و سامال. بە ھەمان شىۋە، لە پەيوەندىيەكدا، ژن و پىاو ھەريەكەيان  
رىتم و سورى خۆيان ھەيە. پىاوان دىكشپنەو و پاشان دپنەو پىش، لەكاتىكدا تواناى  
ژنانىش لە روى خۆشويىستى خۆيان و كەسانى دىكەدا لە ھەلەكشان و داكشاندايە.

له پيوهندبیه کاندای پیاوان دهکشینهوه و پاشان دینهوه  
پیش له کاتیکدا توانای ژنانیش له روی خوشویستنن خویان و کسانن  
دیکه دا له هه لکشان و داکشاندايه.

پیاو وا دهمزانیټ گۆرانه له پره کهای مهزاجی ژنه که تنیا به هوی هه لکوهوتی  
نهمه ویه. نه گهر ژنه که دلخوش بیت، پیاوه که هه ست به سهرکه و تن دهکات، به لام که  
ناره حمت ده بیت، پیاوه که هه ست به بهر پر سیاریټی دهکات. رهنگه پیاوه که هه ست به  
بیزاری یه کی زور بکات چونکه نازانیټ چۆن شته کان چاره سهر بکات. نهو ساته ی ژنه که  
دلخوش دمرکه ویت، نهو وا دهمزانیټ کاریکی باشی کردووه به لام خوله کی دواتر ژنه که  
ناره حمت ده بیت هوه. پیاوه که سهری ده سوپر میټ چونکه واید مزانی کاریکی باشی کردووه.

### هول مه ده چاره سهری بکه یت

(بیل) و (ماری) شه ش سال بو هاوسهر گریبان کردبو. بیل تیبینی نه م شیوازی  
شه پوله ی له ماری دا کردبو، به لام له بهر نه وه ی لی تی نه گه یشتبو، هه میسه هه ولئ  
ناوه "چاره سهری بکات" و نه مه ش کی شه که ی ئالوز تر ده کرد. وای دهمزانی کی شه یه ک  
بو بیت هوی نهو هه لکشان و داکشانه یه. ده یویست ماری تی بکه یه نیت که پیویست بهو  
بیزاری یه ناکات. ماری به مه زیاتر هه ستی به لی تی نه گه یشتن ده کرد و له نه جامدا  
ناره حمت تر دمبو.

هر چنده بیل واید مزانی "چاره سهری کی شه که دهکات"، له راستیدا رنگه ی له ماری  
بکرت بکه ریت هوه باری ئاسوده یی خوی. که ژن ده چیت ه ناو بیره که یه وه، پیاو ده بیت  
بزانیت له م کاته دا ژن زورترین پیویستی پی یه تی و نه مه ش کی شه یه ک نی یه که پیویستی  
به چاره سهر بیت، به لگو هه لیکه بو دهر برینی پشتگیری و خوشه ویستی بی مهرج بوی.  
بیل وتی، "له (ماری) هاوسهرم تی ناگه م. ماوه ی چهند هه فته یه ک باشرین ژنی  
جیهانه. زور به ناسانی خوشه ویستی بی مهرجی خوی بو من و بو هه موان دهر دهر بیت.  
له م ناره حمت ده بیت و باسی نهو هه مو شتانه دهکات که بو هه موانی دهکات و ده ست  
لهکات به سهر زه نشتر دنی من. ناره حه تی یه که ی گونا هی من نی یه. من که نه مه ی بو

روندەمگەمەۋە، دەبىت بە شەرمان."

ۋەك زۆربەي پىاۋان، (بىل) توشى ئەۋ ھەلەيە بوود كە رىنگە لە ھاۋبەشەكەز  
بگرىت نزمبىتەۋە. ھەۋلى داۋە رزگارى بكات و رايىكىشىتەۋە سەرى. بىل نەمىزنى  
كاتىك ھاۋسەرەكەي بەرەۋ خوار دەبىتەۋە پىۋىستى بەۋمىيە بگاتە بىكەكە بۇ نەۋى  
بتوانىت دوبارە سەربكەۋىتەۋە.

كاتىك (مارى) ھاۋسەرى دەست دەكات بە نزمبۇنەۋە، يەكەم نىشانەي برىتىيە لە  
ھەستكردن بە شكست. (بىل) لەجىاتى ئەۋەي بە بايەخ و سۆزىكى گەرم و گوربدە  
گوئى لى بگرىت، ھەۋل دەدات لە رىنگەي رەتكردنەۋەۋە كە بۇچى پىۋىست ناكات  
نارەحتەت بىت، سەرى بخاتەۋە.

تاقە شتىك كە ژن پىۋىستى پى نەبىت كاتىك بەرەۋ خوار دەبىتەۋە نەۋەيە كەسەك  
پى بلىت لەبەر ئەم ھۆيانە پىۋىست بە نزمبۇنەۋە نىيە. ژن لەۋ كاتەدا پىۋىستى بە  
كەسەكە لە نزمبۇنەۋەكەدا لەگەلەيدا بىت، كاتىك ھەستەكانى دەردەبىرەت گوئى لى  
بگرىت و جەخت لەسەر ئەۋ شتانە بگاتەۋە كە ژنەكەي پىادا تىدەپەرىت. تەنانەن  
ئەگەر پىاۋ بە تەۋاۋى نەشرانىت بۇچى ژنەكە ھەست بە شكست دەكات، دىتوانىت  
خۆشەۋىستى و بايەخ و پشتىگرى خۇي دەربىرەت.

### چۇن پىاۋان سەريان لى دەشۋىت

ھەرچەندە (بىل) تىگەشت كە ژنان ۋەكو شەپۇل وان، كەچى ھىشتا ھەر سەرى لى  
شىۋا بو. جارى دواتر كە ھاۋسەرەكەي چوبوۋە ناۋ بىردەكەيەۋە، (بىل) گوئى لى گرت.  
ژنەكەش دەستى كرت بە باسكردنى ھەندىك لەۋ شتانەي نارەحتەيان كرتبو، (بىل) نە  
پىشنىارى خستەروو، نە ھەۋلىشىدا كىشەكەي بۇ چارەسەر بكات بۇ ئەۋدى ئاسودەي بكات.  
دۋاى نرىكەي بىست خولەك، (بىل) زۇر بىزار بو، چونكە (مارى) ھىچ باشتە نەبۇبو.  
(بىل) پىى ۋەم، "يەكەمجار گوئى لى گرت، (مارى) ش ۋا ديار بو زىاتر دەگرىتەۋەۋ  
شتى زىاتر باس دەكات. بەلام دواتر بىزارىيەكەي زىاتر بو. ۋا دەردەكەۋت تا زىاتر  
گوئى لى بگرم نارەحتەتر دەبىت. پىم ۋت نابىت ئاۋا نارەحتەت بىت و بەمەش كەۋىنە  
مشتومپىكى گەۋرەۋە."

ھەرچەندە (بىل) گوئى بۇ (مارى) راگرتبو، بەلام ھىشتا ھەۋلى دەدا جانى

بگاته وه. چاوهروانی نه وهی کردبو (ماری) یه کسه ر ئاسوده ببیته وه. (بیل) نهیدمزانى  
 ژن کاتیک ده چیته بیر هکه یه وه، نه گهر ههست به پشتگیری بکات مهرج نییه یه کسه  
 ئاسوده یی بۆ بگه ریته وه. رهنگه خراپتر ببیت. به لام نه مه نیشانه ی نه وه یه پالپشتی  
 پیاوه که رهنگه یارمه تیدمر بوبیت. له راستیدا نه م پالپشتی یه رهنگه یارمه تیدمر بوبیت  
 ژنه که زوتر بگاته بنکه که و به مهش زوتر بتوانیت به ره و ئاسوده یی بگه ریته وه. بۆ  
 نه وهی سه رکه و نه وه که ی راسته قینه بیت، ژنه که پنیوستی به وه یه بگاته بنکه که. نه مه  
 سوڤه که یه.

(بیل) سه ری لیشیوا بو، چونکه له وه ده چو (ماری) هیچ سودیک له گوینگرته که ی  
 نه و نه بینیت. (بیل) وای ده بینى (ماری) زیاتر به ره و خوار ده چیت. بۆ دورکه و نه وه  
 له م سه رلیشیوانه، پنیوسته بیر مان نه چیت که هه ندیک جار کاتیک پیاو سه رکه و تو  
 ده بیت له پشتگیری کردنى ژنه که دا، ژنه که بیزارتر ده بیت. پیاو نه گهر تی بگات  
 پنیوسته شه پوله به ته وای نزم ببیته وه و له بنکه که بدات ئینجا سه رده که ویته وه، نه و  
 کاته تی ده گات که نابیت به ته مای نه و ده بیت ژنه که به هو ی یارمه تی نه مه وه ده سته جی  
 ئاسوده ببیت.

ته نانه ت نه گهر پیاو سه رکه و توش بیت له پشتگیری

کردنى ژنه که دا، ژنه که رهنگه بیزارتر ببیت.

به م تی گه یشتنه نو ییه وه، (بیل) توانی زیاتر له (ماری) تی بگات و به سه بریکى  
 زیاتر وه هه ل سوکه وتی له گه لدا بکات. دوا ی نه وه ی (بیل) توانی سه رکه و تو بیت له  
 پشتگیری کردنى (ماری) کاتیک که له بیر هکه یدا یه، فیری نه وهش بو که هیچ ریگه یه ک  
 نسیه پیشبینی بکات بزانییت (ماری) ما وهی چه ند به بیزاری ده مینیته وه، چونکه  
 له وانیه بیر هکه ی نه مجاره له وهی جارانی پیشو قولتر بیت.

ئاخاوتن و مشتومره باوه کان

که ژن له بیر هکه ی دیته دهر وه ده بینته وه به که سه خوشه ویسته که ی جارن. نه م  
 گۆرانه نه رینییه به گشتی له لایه ن پیاوانه وه به هه له لیک دهریته وه. پیاو به گشتی



ۋا دىزانييت ئەو شتەي ژنەكەي ئازار دەدا ئىستا تەۋاۋ بىنېر بوۋە ۋ چارەسەرگراۋە. بەلام  
ۋانىيە. بەلكو تەنيا ۋەھمە. تەنيا لەبەر ئەۋەي ژنەكە لەپىر خوشەۋىستىر ۋ نەرنى  
ترە، پياۋەكە بە ھەلە ۋادەزانييت ھەمو كىشەكانى ژنەكە چارەسەربون.

كە زن ديسانەۋە شەپۈلەكەي بەرەو نىزىبونەۋە دەروات، ھەمان ئەو كىشانە  
دەردەكەۋنەۋە. كاتىك كىشەكانى زن دوبارە دەردەكەۋنەۋە، پياۋ سەبرى نامىنييت.  
چونكە ۋاى دىزاني پىشتىر كىشەكان چارەسەربون. بەيى تىگەيشتن لەم شەپۈلە،  
زەحمەتە پياۋ بتوانييت پىشتىر ھەستەكانى ژنەكە بىكات كاتىك ژنەكە لە  
"بىر" ەكەيدايە.

كاتىك ھەستە چارەسەرنەگراۋەكانى زن دەردەكەۋنەۋە، پياۋەكە رىنگە ئەم ەسە  
نەگونجاۋانە دەربىرپىت:

۱. "بەس نىيە ئىتر؟"
۲. "پىشتىر ھەمو ئەمانەم بىستۈۋە."
۳. "ۋامەزاني مەسەلەكەمان يەكلاگردۆتەۋە."
۴. "كەي ۋاز لەم دەھىنييت؟"
۵. "نامەۋى ديسان باسى ئەمە بىكەم."
۶. "ئەمە بى مانايە! ئەمە ھەمان مېستومپەكەي جارانە."
۷. "تۆ بۇجى ئەۋەندە كىشەت ھەيە؟"

كاتىك زن دەچىتەۋە ناۋ بىرەكەي، كىشە ھەرە قولەكانى سەرنائ دەكەۋنەۋە. ئەم  
گىروگرفتەنە رىنگە لە بوۋارى پەيۋەندىيەكانىداين، بەلام بە زۆرى يارگاۋىين بە  
پەيۋەندىيە كۆنەكان ۋ سەردەمى منالى يەۋە. ھەمو ئەو شتانەي رابردو دەردەكەۋىت  
كە بە چارەسەرنەگراۋى ماۋنەتەۋە. لاي خوارەۋە ھەندىك لەو ھەستە باۋانە  
خراۋنەتەروو كە رىنگە كاتىك زن دەچىتە ناۋ بىرەكەيەۋە نەزمونيان بىكات .

نیشانەدر بۇ پياۋان كە ژنەكە لەۋانەيە

بىچىتە بىرەكەيەۋە ياخود كاتىك كە زۆرتىر

پىۋىستى بە خوشەۋىستى پياۋەكەيە

هه ستنې ژنه که	په ننگه بلنیت
شکسته خواردن	"یهک دنیا ئیشم به سهردا که وتووه."
نادلنیا یی	"هر نه وونده؟"
توراو	"من هه مو شتیک ده کهم."
نېکه ران	"نه ی دهر باره ی ..."
سهرلی شیوان	"تینا کهم بوجی ..."
ماندو	"ته واو، نیر ناتوانم."
بی هیوا	"نازانم چی بکه م."
پاسیف	"قیروسیا، چی ده که ی بیکه."
داواکار	"پنیو یسته تو ..."
خو پاریز	"نا، نامه وی ..."
به دگومان	"مه به ستنت چی به له وه؟"
ده سلات سه پین	"باشه، نه ی تو ...؟"
نارم زایه تی	"چون نه ووت بیر ده چیته وه؟"

ژن تا زیاتر و زیاتر له کاته سهخته کانداهه ست به پشتگری بکات، زیاتر متعانه به په یوه نښه که په یدا دهکات و دمتوانیت به دلی رهحه ته وه له په یوه نښه که ی (یان) له کښه ی دیکه ی ژیا نی دا به چیته ناو بیر که وه و بیته وه دهری. نه مه نیعمه تی په یوه نښه عاشقانه یه.

پشتگری کردنی ژن کاتیک له بیر که یدا په دیار یه کی تایبه ته که ژنه که زور بهرز دهنر خنیت. ورده ورده کاریگر یه که ی رابردوی له سهر نامینیت و ههر چه نده شتی ناخوشی دینه ری، به لام نه وونده توند نابن بتوانن سه شته خوشه ویسته که ی په راویز بهن.

### بزانه پنیو یستیه کان چین؟

له کاتی پشکه شکردنی سیمیناری په یوه نښه که مدا، (توم) دمرده لی گرد وتی، "له سهرمتای په یوه نښه که ماندا، (سوسان) زور به هیز دیار بو، به لام له پر بوی دمرکه ووت که سیکي زور پشتبه ستووه. له بیر مه دلنیا م ده کرده وه له وهی خوشم ده ویت و به لامه وه

كەسكى گىرنگە. دواى قىسەگىردىكى زۆر بەسەر ئەو لەمپەرەدا زالبوين، بەلام ديسان مانگىك دواى ئەو توشى ھەمان گومان دەبوو. وەك ئەو واپو ھىچم بۇ نەگىدىن نەوئەندە بىى بىزاربوم كە لەگەلدا كەوتە مشتومپىكى گەورەو.

(تۆم) سەرى سورما بو كە بىنى چەندىن پىاوى دىكەش ھەمان ئەزمونيان لە پەيوەندىيەكانياندا ھەبوو. (تۆم) كاتىك (سوسان)ى دىبو، (سوسان) لە دۇخى بەرزبونەوئە شەپۆلەكەيدا بو. بە پىشكەوتنى پەيوەندىيەكەيان، خۇشەويستى (سۆسان) بەرامبەر (تۆم) زىادى كرد. دواى ئەوئە شەپۆلەكەى گەيشتە لوتكە، لەپر ھەستى كرد پىويستى بە (تۆم) زۆرە. ھەستى بە نادلىيائى كرد و داواى دەگرد زياتر بايەخى پىبدىت.

ئەمە سەرەتائى دابەزىنى بو بۇ ناو بىرەكەى خۇى. تۆم نەيدەتوانى تىبگات بۇجى ھاوسەرەكەى گۆراو، بەلام دواى وتوويزىكى چروپر كە چەند كاتزمپىرىكى خاياند، (سوسان) ھەستى بە ئاسودەيى كرد. تۆم خۇشەويستى و پىشتىگىرى خۇى بۇ دوپاتكردبۆو، نىستاش سوسان لە بەرزبونەوئەدايە. تۆم لە ناخى خۇيدا ھەستى بە ئاسودەيى كرد.

دواى ئەم بەريەككەوتنە، تۆم وايزانى بە سەرکەوتوى ئەم كىشەيەى پەيوەندىيەكەيانى چارەسەر كردوو. بەلام مانگىك دواى ئەو سوسان بەرمو دارمان مى ناو ھەمان ھەستەكانى جارانى بۇ گەراپەو. ئەمجارەيان تۆم زۆر كەمتر ئى تەگەشت و قبولى دەگرد. تۆم سەبرى نەما. ھەستى بە بىرپىزى دەگرد چونكە سوسان مەمانەى بە خۇشەويستىيەكەى نەبو كە مانگى بىشو ئى دلىيا كردبۆو. لەكاتى پارىزگاركردن لە خۇى، تۆم بە شىوئەيەكى نەرىنى حوكمىدا بەسەر ھاوسەرەكەيدا كە بەردەوام پىويستى بە دلىياكردنەوئە ھەيە. لە ئەنجامدا كەوتنە مشتومپەو.

### تىگەشتن لە دلىياكردنەوئە

بە تىگەشتن لەوئەى چۆن ژنان وەكو شەپۆل وان، تۆم بۆى دەرکەوت دوبارەبونەوئەى پىويستى و نادلىيائىيەكەى سوسان شتىكى سروشتى و داسەپاو و كاتىيە. بۆى دەرکەوت چەند ساويلكە بوو كە وايزانىوئە وەلامە جوانەكانى دەتوانىت كىشە ھەرە

قوله گانی سوسان تاهه تايه چاره سهر ده گات.

تي گه يشتنی سهر که وتوانه ی تۆم له وه ی پشتگیری سوسان بکات کاتيک له بيره که يدايه نهک ههر يارمه تی سوسانی دها زوتر چاکبينيته وه، به لکويارمه تی ههر دوکيشانی دا له و کاتانه دا که متر توشی شهروو نازاوه بين. ئەم سى تي گه يشتنه ی لای خواره وه تۆميان زياتر هانده دا :

۱. خو شه ويستی و پالپشتی پياو ناتوانييت ده سته جي گيشه گانی ژن چاره سهر بکات. له گه ل نه مه شدا، نه و خو شه ويستی به وا ده گات به ناراميه کی زياتره وه بچيته قولایي بيره که يه وه. شتيکی ساويلکانه يه نه گهر وا چاو پروان بيت ژن بيه وييت ئەم گيشانه چه ندياره بينه وه. به مهش پياو ده توانييت جار له دواي جار باستر بييت له پشتگیری کردندا.

۲. دابه زینی ژن بۆ ناو بيره که ی، خه تاي پياو نييه و به هو ی شکستی پياوه وه نييه. نه گهر پياوه که پشتگیری زياتری ژنه که بکات، هينستا ناتوانييت ريگری له م دابه زينه بکات، به لام ده توانييت له و کاته سه ختانه دا يارمه تيدمري بييت. ۲. ژن له ناخی خویدا ئەو توانايه ی هيه ههر که گه يشته بنکه که دوباره به رزبييته وه. پيوست ناکات پياو چاکي بکاته وه. ژنه که نه شکاوه، ته نيا پيوستی به خو شه ويستی و سه بر و تيگه يشتنی پياوه که يه.

### کاتيک ژن له بيره که يدا ههست به ناسايش ناکات

ئەم جو له شه پۆل ناسايه ی ژن له و کاته دا زياد ده بيت که ژنه که له په يوه ندييه کی سۆزداريدا بييت. ژن کاتيک به م سوردا تيده په ريت زۆر گرنگه ههست به ناسايش بکات. نه گينا، هه ولى زۆر ده دات بۆ نه وه ی وا خو ی دهر بخت هيج گيشه يه کی نييه و به مهش ههسته نه ريني يه گانی خو ی سهر کوت ده گات.

ژن نه گهر ههست به ناسايش نه کات بۆ نه وه ی بچيته وه ناو بيره که ی، تاکه نه لته رناتيقي نه وه ده بيت خو ی له هو گربون و له سينکس به دور بگريت يا خود ههسته گانی سهر کوت و سربکات له ريگه ی نالوده بون بۆ نه ونه به خواردنه وه، به زۆر خواردن، زۆر کار کردن، يان زۆر خوودانه شتيک. ته نانهت له کاتي ئەم نالوده بونه شدا جار جار ده که ويته وه ناو بيره که ی و ههسته گانيشی به شيوه يه کی زۆر کۆنترۆل نه کراو

دەردەكەونەوہ.

رەنگە تۇ چىرۇكى ئەو كەپلانەت بېستىت كە ھەرگىز توشى شەر و مشتومر  
نەبون، كەچى لەپر بېر پار دەدەن لە يەكتر جىابىنەوہ و بەمەش ھەمولايلەك  
سەرسورمان دەبن. لە زوربەى ئەم حالەتەنەدا، ژنەكە ھەستە نەرىنىيەكانى خۇي  
سەركوت كىردووە بۇ ئەوہى لە شەر بە دوربىت. لەنەنجامدا ئەو ژنە سەردەبىت و  
ناتوانىت ھەست بە خۇشەويستى بكات.

كاتىك ھەستە نەرىنىيەكان سەركوت دەكرىن، ھەستە ئەرىنىيەكانىش سەركوت  
دەبن، و خۇشەويستى دەمرىت. خۇ دورخستەنەوہ لە مشتومر و شەر، بە دۇنيايىيەوہ  
كارىكى تەندروستە، بەلام نەك لە رىگەى سەركوتكردى ھەستەكانەوہ. لە بەشى (۹)دا  
باسى چۆنىتى خۇ دورخستەنەوہ لە مشتومر دەكەين بەبى ئەوہى ھەستەكانەن  
سەركوت بكەين.

كاتىك ھەستە نەرىنىيەكان سەركوت دەكرىن، ھەستە  
نەرىنىيەكانىش سەركوت دەبن، و خۇشەويستى دەمرىت.

### مائىپاككردەوہى ھەستەكان

كاتىك شەپۇلى ژن بەرەو نزمبونەوہ دەچىت ئىتر كاتى پاككردەوہى ھەستەكان  
ياخود مائى پاككردەوہى ھەستەكانە. بەبى ئەم مائى پاككردەوہىيە ھەستەكان ژن  
وردە وردە تواناى خۇي بۇ خۇشەويستى و بۇ گەشەكردىن لە خۇشەويستىدا لە دەست  
دەدات. بە سەركوتكردى بە ئەنقەستى ھەستەكانى، سىروشتە شەپۇلىيەكەى رىكىنى  
دەكرىت و وردە وردە دەبىتە بونەومرىكى بىھەست و بىسۆز.

ھەندىك لەو ژنانەى كە خۇيان لە مامەلەكردىن لەگەل ھەستە نەرىنىيەكانىياندا بە  
دور دەكرن و رىگە لە جولە سىروشتىيە شەپۇلىيەكەى ھەستەكانىيان دەكرن توشى  
"سىندرومى پىش سورى مانگانە PMS" دەبن. پەيومندىيەكى بەھىز ھەيە لە نىيون  
PMS و بىتواناىى لە مامەلەكردىن گونجاو لەگەل ھەستە نەرىنىيەكانىياندا. لە ھەندىك  
حالەتدا ئەو ژنانەى ھىربون چۆن سەركەوتوانە مامەلە لەگەل ھەستەكانىياندا بكەن

ههستيان به ره پېنه وهی نيشانه کانی PMS کړدوود. له بهشی (۱۱) دا باسی چدند نه کنيکېکې چاگېونه وهی دیکه دهکېن سهارت به چوښتی مامه له کړدن له گډل هډسته نه رڼي په کاند.

ته ناهت ژنه به هيز و دلنيا و سهرکه وتوود کانېش پښوېستيان به ودي به جار جار سهر دانی بيره که پان بکهن. به گشتی پياو توشی نهو هه له به دېت که وا دزانيت نه گهر هاو به شه مينه که ی له بواړی کاره که یدا سهرکه وتو بیت نيت بهم نه زمونی مال پاکړدنه وهی هه سته دا تې ناپه ريت. به لام نه مه پېچه وانه که ی راسته.

کاتیک ژن له دنیای کار دايه، به گشتی توشی دلېراوکی و تیکچونی سوزداری ددېت. بویه زورتر پښوېستی به مال پاکړدنه وهی هه سته کانی ددېت. به هه مان شپود، پياو که له ژير گوشاری زیاتری کاره که یدا بیت زیاتر پښوېستی به دورکه وتنه وه هیه!

لېکولېنه وهیه که ده ریخستووه که متمان به خوبونی ژن به گشتی له ماوهی (۲۱ ۲۵) روژدا بهرز و نزم دېته وه. هیچ لېکولېنه وهیه که نه گراوه بؤ دیاریکړدنی ماوهی نورکه وتنه وه و گه پرانه وهی پياو وهکو لاستیک، به لام به نه زمونی من هه مان ماوه ده خایه نیت. سورې متمان به خوبونی ژنان مهرج نیه هاوکات بیت له گډل سورې مانگانه که یدا، به لام به تیکرا (۲۸) روژ جاریک روده دات.

کاتیک ژن جلوبه رگی نیش له بهر دهکات، ده توانیت خوی له بهرز و نزمبونه وهی هه سته کانی به دوربگریت، به لام کاتیک ده گه رېته وه ماله وه، پښوېستی به هاو به شه که به تی نهو پشتگری به جوان و ناسکه ی پېبه خشیت که هه مو ژنیک له کاتی وادا پښوېستی پښه تی و ده پرخینیت.

گرنگه بزانی نه م مېله ی ژنان بؤ چونه وه ناو بیره که پان مهرج نیه کار بکاته سهر لښاتو پیاو له بواړی کاره که یدا، به لکو کاریگری زوری له سهر په پوهنډیه کانی هه مه له گډل نهو که سانه دا که به راستی خوشیان دهوین و پښوېستيان پېانه.

چون پياو ده توانیت پشتگری ژنیک بکات که له ناو بیره که یدا به ؟

پياوی ژير هير دېت بجیت یار مه تی ژن بدات بؤ نه وهی له کاتی نزمبونه وهو بهرزبونه مېدا هه ست به نارامی و ناسایش بکات. واز له هوکمدان و له داواکاری به کانی ده نیت و هير دېت چون پشتگری به داواکراوه که پېشکاش بکات. له نه جامدا چیز

لەو پەيوەندىيە دەبىئىيەت كە سالانىك لە سۆز و خۆشەويستىدا گەشەى كىردووه.

رەنگە پىئويست بىكات پىاوهكە توشى چەند زىيان و وشكە سالىيەكى سۆزدارى  
بىيئەو، بەلام خەلاتەكەى زۆر لەمە گەورەتر دەبىيەت. ئەو پىاوش كە ئەم  
دەستپىشخەرىيە ناكات توشى زىيان و وشكە سالى دەبىيەت، بەلام چونكە لە ھونەرى  
خۆشويستى ئىكە نازانىيەت كاتىك كە لە بىرەكەيدايە، خۆشەويستىيەكەيان لە گەشە  
دەوستىيەت و وردە وردە سەركوت دەبىيەت.

### كاتىك ئىكە لە بىرەكەيدايە و پىاوهكە لە ئەشكەوتەكەيدايە

(ھارىس) وتى، "ھەرچىيەك لە سىمىنارەكەدا فىربوم تاقىم كىردووه. بە راستى  
سوديان ھەبو. زۆر نىزىكبوينەو. وام ھەست دەگىرد لە بەھەشت دام. لەپىر (كاتى)  
ھاوسەرم دەستى كىرد بە سكاكەردن لەوھى من زۆر تەماشاي تەلەفزيۇن دەكەم. نازەم  
چى رويدا؟ نىمە پىشتر زۆر باشبوين."

ئەمە نمونەى پىشھاتىيەكە لەوكاتانەدا رودەدات شەپۆلەكە و لاستىكەكە دەكەونە بەك  
كاتەو و ھاوكات رودەدەن. دواى وەرگرتنى ئەو سىمىنارە، (ھارىس) توانىيوى لە جاران  
زىاتر بەخشى پىشكەشى ھاوسەرەكەى بىكات. (كاتى) ئەمەى زۆر پىخۆش بو. بىروا  
نەدەگىرد. لە ھەمو كاتىك زىاتر لىك نىزىك بوبونەو. شەپۆلەكەى گەشتىبوو لوتكە.  
ئەمە نىزىكەى دوو ھەفتە بەردەوام بو، ئىنجا شەوئىكيان (ھارىس) بىريارى دابو شەونا  
دەنگ تەماشاي تەلەفزيۇن بىكات. لاستىكەكەى بەرەو دواو دەكشا. پىئويستى بەو بو  
پاشەكشە بىكات بۆ ناو ئەشكەوتەكەى خۆى.

كە ئەو پاشەكشەى كىرد، (كاتى) زۆر بىرىندار بو. شەپۆلەكەى بەرەو دارمان جو.  
پاشەكشەكەى (ھارىس) بەلاى (كاتى) يەو كۆتايى نەزمونى خۆشەويستىيە نوئىيەكەيان  
بو. دوو ھەفتەكەى پىشو ھەمو ئەو شتە بو (كاتى) دەيوست و ئىستاش وا ھەستى  
دەگىرد خەرىكە لە دەستى دەدات. (كاتى) ھەر لە منالىيەو كچىك بو خەونى بەمجۆرە  
مىھەربانىيەو دەبىنى. پاشەكشەكەى (ھارىس) شۆكىكى گەورە بو بۆى. بەلاى كچە  
بچكۆلە لاوازەكەى ناخى (كاتى) يەو وەك ئەو و ابو شىرىنىيەكى بدەيتى و ئىنجالى  
بەسەنىتەو. بۆيە ھىندەى پىناخۆش بو.

## لوجيکي مهريخي و فينؤسي يه کان

به لاي مهريخي يه کانه وه قورسه له وه ههستي پهراويزخستنهي (کاتي) تښگهڼ.  
لوجيکي مهريخي يه کان ده لټيت "من هم دوو ههفته يه رابردوو زور باش بوم له گهڼ  
توډا. ناپا نهو باشي يه مافم ناداتي ماوه يه پشو و مرگرم؟ من نهو هه مو کاته م به خشي  
به تو، ئيستا ش نوره ي خومه. پيويسته له هه مو کات زياتر هه ست به ئاسايش و  
دلنپاي بکهي ت سه بارمت به خو شه ويستي يه که م."

لوجيکي فينؤسي يه کان به شيوه يه کي جياواز مامه نه له گهڼ هم نه زمونه دا دمکات :  
"هم دوو ههفته يه رابردوو زور خوش بو. ريگه م دا به خوم له جاران زياتر کراو مېم  
له گهڼتدا. ئيستا که سارديت بهرام بهرم له هه مو کاتيک به نازارتړه. خه ريکو به  
نه وای بکري موه که چي تو روشتيت."

## چون هه سته کاني رابردوو ده گه ري نه وه؟

به هؤي نه بوني متمانه و کرانه وه ي ته وای، (کاتي) چهنه سائيکي به وه برديو سه ر  
خؤي له برينداربون بپاريزيت. به لام له ماوه ي دوو ههفته ژيان عاشقانه دا وای کرد  
(کاتي) له هه مو کاتيک زياتر بکري ته وه. پشتگري يه که ي (هاري س) بوبو وه هؤي نه وه ي  
(کاتي) هه ست به ئاسايش بکات له گه پانه و هيدا بو هه سته کاني رابردوي خؤي.

له پېر (کاتي) هه مان هه ستي سه رده مي مناي خؤي بو گه پايه وه که کاتيک باوکی  
له پېر سه رقالتي زور هرياي هم نه ده که وت. له پېر هه ستي تورمي و بي ده سه لاتي يه  
چارم سه ر نه کراو که ي جاراني به سه ر نه وه دا ته قيه وه که (هاري س) ته ماشاي  
ته له فزيون ده کات. نه گه ر هم هه ستانه نه گه رانايه ته وه، رهنگه (کاتي) به خوشحالي يه وه  
قبولي بکري دايه هاري س ته ماشاي ته له فزيون بکات.

که (هاري س) ته ماشاي ته له فزيوني ده گرد، هه سته کاني جاراني بو گه پايه وه. (کاتي)  
هه ستي به نازار ده گرد. نه گه ر هه ل پېر دايه باسي نازاره کاني بکات، هه سته  
قوله کانيش ده اتنه وه رو. (کاتي) بهر بکه که ده که وت و پاشان به رادميه کي زور ناسوده  
مېو. جاريکي دېکه (کاتي) ناماده ده بو متمانه به خو شه ويستي بکات، ته نانمت که  
مشرانيت (هاري س) ناچاره ماوه يه ک (کاتي) پاشه کسه بکات.



## كاتىك ھەستەكان برىندار دەگرىن

بەلام (ھارىس) نەيدەتۋانى لە ھۆكارى برىنداربونەكەي (كاتى) تىبگات. پىرى وى  
پىۋىست ناكات ھەست بە برىنداربون بگەيت. بەمەش مشتومرەكە دەستى پىزىر.  
رەنگە خراپترىن شت پىاو بىلەيت ئەۋەبىت بە زنىك بىلەيت پىۋىست ناكات ھەست بە  
برىندارى بگەيت. ئەمە زىاتىر ئازارى پىدەگەيەنەيت، ۋەك ئەۋە ۋايە شىشىكى  
سورەۋەگراۋ بگەيت بە برىنىكى گراۋەدا.

ژن كاتىك ھەست بە برىندارى بگات، رەنگە ۋا دەربكەۋىت گلەيى لە پىاۋەكە دەكان.  
بەلام ئەگەر زىكە ھەست بگات بايەخى پى دەرىت ۋ ئى تىدەگەن، گلەيىيەكە  
دەپەۋىتەۋە. ھەۋلەدان بۇ نەۋەي رۈنىبەكەيتەۋە بۇچى پىۋىست ناكات ھەست بە  
برىندارى بگات، كىشەكە ئالۋىزىر دەكات.

ھەندىك چار كە ژن ھەست بە برىندارى دەكات رەنگە لە رۈى ئەقلىيەۋە قايىل بىت  
بەۋەي پىۋىست بەۋ ھەستە ناكات. بەلام لە رۈى سۆزدارىيەۋە ھىشتا ھەست بە  
برىندارى دەكات ۋ نايەۋىت لە پىاۋەكەي بىيىستىت كە نەۋ ھەستە لەجى خۇيدا  
نىيە. ژن پىۋىستى بەۋەيە پىاۋەكە تىبگات بۇچى ھەست بە برىندارى دەكات.

## بۇچى پىاو ۋ ژن شەر دەكەن

(ھارىس) بە تەۋاۋى خراپ خالى بوبو لە كاردانەۋەكەي (كاتى) بەرامبەر  
برىنداربون. ۋايدەزنى (كاتى) داۋاي ئى دەكات تا ھەتايە ۋاز لە تەماشاكردنى  
تەلەفزيۇن بېيىت. (كاتى) داۋاي نەۋەي نەدەكرد (ھارىس) تا ھەتايە ۋاز لە تەماشاي  
تەلەفزيۇن بېيىت. تەنبا دەۋىست (ھارىس) بزانەيت نەۋ كارە چەند ئازارى دەكات.  
ژنان بە غەرىزە ۋا دەزان تەنبا دۋاي دەربىرىنى ھەستەكردن بە ئازار ئىنجا دەتۋان  
مەنە بە ھاۋىيەشەكەيان بگەن بەۋەي گۇرەنكارىيە پىۋىستىيەكان ئەنجام دەكات.  
(كاتى) كە باسى ئازارمەكەي كىرد، تەنبا دەۋىست گۈيى ئى بگىرىت ۋ پاشان دىنبا  
بگىرىتەۋە لەۋەي (ھارىس) تاسەر نايىتەۋە بە (ھارىس) ەكەي چاران، كە ئالودەمبۈنە بە  
تەماشاكردنى تەلەفزيۇن ۋ ئانامادەيى سۆزدارىيى.

بە دىنبايىيەۋە (ھارىس) مافى ھەبو تەماشاي تەلەفزيۇن بگات، بەلام (كاتى) پىش  
مافى خۇى بو كە نارەجەت بېيىت. (كاتى) شايستە بو گۈيى ئى بگىرىت، ئى تىبگەن، ۋ

دنیا بگریته وه. (هاریس) ههله ی نه کرد که تماشای تله فزیونی کرد و (کاتی) ههله نه بو که ناراحت بیت.

پیاوان دهلین مافی خویانه نازادین له کاتیکدا ژنان دهلین مافی خویانه ههست به بیزاری بکه. پیاوان داوای کاتی دهستبه تالی دهکهن له کاتیکدا ژنان داوای تیگه یشتن دهکهن.

له بهر نه وهی (هاریس) له شاپوله کهی (کاتی) تی نه گه یشتبو، وایزانی گاردانه وه کهی (کاتی) ناهه قیه. وایزانی نه گهر بیه ویت کاتیک بۆ تماشاکردنی تله فزیون تهرخان بکات پیویستی به وهیه ههسته گانی (کاتی) پوچهل بکاته وه. بۆیه (هاریس) ههستی به ناراحتی کرد و وایزانی ناتوانیت به بهرده وای خۆشه ویست و گهرم و گور بیت!

(هاریس) وایدمزانی پیویسته ههسته گانی (کاتی) به درۆ بخاته وه ئینجا مافی نه وهی ده ریتی تماشای تله فزیون بکات و بهو شیومیهی دمه ویت بزی و خوی بیت. (کاتی) که ده ویست گوئی ئی بگریت، (هاریس) مشتومری به وهی بو مافی خویتهی تماشای تله فزیون بکات. (کاتی) ش مشتومری نه وهی بو مافی خویتهی ههست به نازار و ناراحتی بکات.

### چاره سرگردنی کیشه کان له ری تیگه یشتنه وه

به لای (هاریس) وه ساویلکانه بو وا بیربکاته وه تورمیهی کهی (کاتی) و ره نجان و ههستکردن به بیده سه لاتی کهی که به هوئی فهرامۆشکردنیکی دوانزه سالیه وه دروست بوو، به دوو ههفته په یومندی گهرم و گورپی خۆشه ویستی بره ویتته وه.

به هه مان شیوه به لای (کاتی) په وه ساویلکانه بو وا بیربکاته وه (هاریس) ده توانیت هه رگیز فۆکس له سر نه و و خیزانه کهی لا نه بات و بۆ ماوه یه ک تهرگیز نه کاته سر خوی.

کاتیک (هاریس) دهستی کرد به پاشه کشه، بووه هوئی دهستپیکردنی دارمانی شه پوله کهی (کاتی). ههسته چاره سه رنه گراوه گانی سه رله نوئی ده رکه وئنه وه. گاردانه وه کهی (کاتی) ته نیا له سر تماشاکردنی تله فزیونه کهی نه و شه وه نه بو، به لکو له سر سالانیکی فهرامۆشکردن بو. مشتومرکه یان گه یشته دهنگ به رزگردنه وه. دوای دوو کاترمیر هات و هاوار نیتر قسه یان له گهل په گدا نه کرد.

بە تىگەشتىن لە وئىنە گەورەكەى نەو روداۋە، توانىيان ناكۆكىيەكەيان چارمىسەر  
بىكەن و قەرمبوى بىكەنەۋە. (ھارىس) تىگەشتىن كە ئەم دەستى كىردوۋە بە پاشەكشە،  
بۆتە ھۆى نەۋەى (كاتى) دەست بىكات بە مال پاكىردنەۋەى سۆزدارىيەكەى. (كاتى)  
پىۋىستى بەۋە بو باسى ھەستەكانى خۆى بىكات و كەس پىنى نەئىت ھەئەيت. پالئەرى  
(ھارىس) نەۋە بو تىگەشتىن (كاتى) شەرى بۆ نەۋە دەكرد كە گۆى ئى بىگىرىت، ۋەك  
چۆن خۆى شەرى بۆ نازادى دەكرد. (ھارىس) فىرى نەۋە بو نەگەر پىشتىگىرى (كاتى)  
بىكات گۆى ئى بىگىرىت، (كاتى) دەتوانىت پىشتىگىرى نەو بىكات نازاد بىت.

پىۋا بە داپىنكەرنى پىۋىستى ئىن بەۋەى كۆنى لىن بىگىرىت  
ۋا دەكەت ئىن پىشتىگىرى پىۋاۋەكە بىكات كە نازاد بىت.

(كاتى) نەۋە تىگەشتىن (ھارىس) مەبەستى نەۋەۋە ھەستەكانى ئەم پوچەل بىكاتەۋە.  
ھەرومەھا لەۋەش تىگەشتىن كە نەگەرچى (ھارىس) پاشەكشە بىكات بەلام دواتر ھەر  
دەگەرپىتەۋە بۆ لاي و دەتوانن دووبارە نەزمونى خۆشەۋىستى بىكەن. (كاتى) بۆى  
دەركەوت ھۆكارى پاشەكشەكەى (ھارىس) پىۋىستىيە زۆردەكەى ئەم بوۋە بۆ ھۆگىرون.  
لەۋەش تىگەشتىن كە ھەستە بە نازارەكانى وايان لە ھارىس كىردوۋە وابزانىت (كاتى)  
دەپەۋىت كۆنترۆلى بىكات و ھارىس پىۋىستى بەۋەبو بزانىت (كاتى) ناپەۋىت فىرى  
چۆنىتى ھەلسوكەوتكەرنى بىكات.

پىۋا نەگەر نەيتۋانى گۆى بىگىرىت چى بىكات؟

(ھارىس) پىرسى، "نەى نەگەر نەيتۋانى گۆى بىگىرىت و ۋىستەم لە نەشكەۋتەكەمدا  
بەيتنەۋە؟ ھەندىك چار كە ھەۋل دەمەم گۆى بىگىرىت تۈرە دەمەم."

دەلىام كىردەۋە كە نەمە شتىكى ئاسايىيە. نەو كاتەى كە شەپۆلەكە بەرمە داگشان  
دەچىت و (كاتى) لە ھەمە كاتىك زىاتىر پىۋىستى بە گۆيلىگىرتنە. ھەندىك چار  
لاستىكەكەى (ھارىس) ۋىش دەجولنى و دەست دەمەت بە پاشەكشە. لەكاتى ۋادا ناتۋانىت  
نەۋە بە (كاتى) بەخىشنىت كە پىۋىستى پىۋىستى. (ھارىس) بە جەختىرەنەۋەۋە نەم  
قەسەپەى سەلماندى و ۋىتى، "بەلى، راستە. نەو كاتەى دەمەۋىت پاشەكشە بىكەم. نەو  
دەپەۋىت قەسە بىكات."

کاتیک پیاو پیو یستی به پاشه کشه یه و ژن پیو یستی به قسه کردنه، هه ولدانی پیاو مکه بو گو یگرتن کیشه که ئالوز تر ده کات. نهومنده ناخایه نیت یان نهومتا حوکم بهسر ژنه که دا ددهات یاخود به تورپی دهته قیته وه و یاخود زور ماندوو دمییت و سهرنجی بهرت دمییت، بهمهش ژنه که زیاتر نارچه حهت دمییت. بو نهوهی پیاو بتوانییت به بایه خ و تیگه یشتن و ریز و ناماده یی یه وه گو ی بگریت، نه م س ههنگاوه لهوانه یه پاره تیده ر بن:

### س ههنگاو بو پشتگیری کردنی ژن کاتیک پیاو پیو یستی به پاشه کشه یه

#### ۱. سنورهکانی خوت قبول بکه

یه که م شت که پیو یسته بیکه ییت نهومیه قبولی بکه ییت که تو پیو یستت به پاشه کشه هه به و هیچ شتیکت نی یه بیبه خشیت. گرنگ نی یه دهته ویت جهند جوان دهر بکه ویت، چونکه هیشتا ناتوانییت به ناماده یی یه وه گو ی بگریت. نه گهر ناتوانییت هه ول مه ده گو ی بگریت.

#### ۲. له نازاری ژنه که تی بکه

باشان، پیو یسته له وه تی بکه ییت پیو یستی یهکانی ژنه که له م ساته دا له توانا و بهخشهکانی تو زیاترن. نازاره که ی راسته قینه یه به هه له ی مهزانه نه گهر پیو یستی به زیاتره یاخود نه گهر ههست به نازار ده کات. کاتیک پیو یستی به خوشه و یستی تویه، نابیت به جی بهیانییت چونکه نارچه حهتر دمییت. تو هه له نیت له وه ی پیو یستت به دوری هه یه، نه ویش هه له نی یه که داوای نزیکی ده کات. رهنگه بترسیت له وه ی ژنه که نهته خشیت یان متمانیه پییت نه بییت. ژن نه و کاته توانای بهخشین و متمانیه زیاتر دمییت که بزانییت بایه خی پی دده ییت و له نازارهکانی تی ده گه ییت.

#### ۳. خوت له مشتومر به دور بگره و دلتیایی بدمری

نه گهر له نازارهکانی تی بکه ییت نه و کاته به هه له ی نازانییت که بیزار بییت یاخود ههست به نازار بکات. هه رچه نده نه توانییت نه و پشتگیری یه بیبه خشیت که دمییه ویت و پیو یستی به نه ته تی، ده توانییت له ریگه ی خو دور خستنه وه له مشتومر وه ری له

خراپه ژبونی بگریټ. دښای بکهره وه که دهگه پښته وه بۆ لای و نه و کاته ده توانیت نه و پښتگر بیهی پی ببه خشیت که شایانیت.

### پیاو ده توانیت له جیاتی مشتومر چی بلیت؟

(هاریس) هه له نه بو که پیوړستی به ته نیایی و به ته ماشاگردنی ته له فزیون هه بو، هه ست به نازار گردنه که ی (کاتی) ش له جی خویدا بو. (هاریس) له بری نه وه ی مشتومر بکات له سر مافی ته ماشاگردنی ته له فزیون نه که ی، دهیتوانی شتیکی له مجوره به (کاتی) بلیت: "تی دهگم له وهی نارحه تیت، به لام نیستا به راستی پیوړستم به ته ماشاگردنی ته له فزیون و پشودان هیه. که باشتر بوم ده توانین قسه بکهین." نه مه ماو هیه که به (هاریس) ده به خشیت ته ماشای ته له فزیون بکات و هه روه ها هه لیکیشی پی ده به خشیت سارد ببیته وه و خوی بۆ گوینگرتن له نازاری هاو به شه که ی ناماده بکات و نه ویش باوهر بکات.

رنگه ژنه که نه م و ه لامی به دل نه بیت، به لام ریژی لی دهگریټ. به دښایی یه وه ژنه که دهیه ویت پیاو که هه مان که سه خوشه ویسته که ی جاران بیت، به لام نه گهر پیوړستی به پاشه کشه بیت، نه مه پیوړستی یه کی راسته قینه یه. پیاو که ناتوانیت شتی که به به خشیت که خوی نیه تی. پیاو که ده توانیت کی شه که ئالوزتر نه کات. چاره سه ره که ش له ریژگرتن له پیوړستی پیاو که و پیوړستی ژنه که دایه. ده بیت پیاو که نه و کاته ی بدریتی که پیوړستی پی یه تی و پاشان ده توانیت بگه پښته وه و نه وه به به خشیت که ژنه که پیوړستی پی یه.

کاتیک پیاو ناتوانیت گوئ له هه سته به نازار هکانی ژن بگریټ له بهر نه وه پیوړستی به پاشه کشه یه، ده توانیت بلیت "تی دهگم له وهی هه ست به نازار ده که بیت و منیش پیوړستم به هه ندیک کات هیه بری لی بکه مه وه. با پشویه که وهر بگرین" بیانویه کی له مجوره ی پیاو بۆ خو دمر باز کردن له گوینگرتن زور له وه باشتره هه ولیدات هه سته برینداره کانی ژنه که به درو بخاته وه.

### ژن ده توانیت له جیاتی مشتومر چی بکات؟

که (کاتی) نه م پښنیاره ی گوئ لی بو، وتی، "نه وه دمی ویت له نه شه که و ته که یدا بمینیته وه؟ نه ی من؟ من ماو هیه کی دمه دی، به لام جیم دمه ست دمه که ویت؟"

نەوێ (کاتی) له و کاته دا دهستی دهکەوێت باشتترین شته که هاوبه شه که ی دمتوانیت بهی ببه خشینت. نه گهر له و کاته دا ژن داوا له پیاو نه کات گوێ له قسه کانی بگریت، دمتوانیت خۆی له مشتومر و ئالۆزتر کردنی کیشه که به دور بگریت. دووه میش نهو به کاتی که پیاو ده که پێته وه پشتگیری ئی وهرده گریت - نه و کاته ش پیاو ده که به راستی دمتوانیت پشتگیری بکات.

له بیرت بێت، نه گهر پیاو ویستی وه کو لاستیک به ره و دواوه بجیت، له کاتی که پیاو مهیدا به خوشه ویستی یه کی زۆره وه ده که پێته وه. نینجا دمتوانیت گوێ بگریت. نه مهش باشتترین کاته بۆ ده ستپیکردنی وتووێژ.

نه گهر رینگه به پیاو بدهیت بجیت نه ناو نه شکه وته که ی مانای نه وه نی یه وازت له ئارمزی قسه کردن هیناوه. به لکو مانای نه وه یه واز له وه بهینیت ههر کاتی که خۆت وهست قسه بکهیت نینجا داوای گوێگرتنی ئی بکهیت. (کاتی) فییری نه وه بو که پنیسته بزانیته هه ندیک جار پیاو ناتوانیت گوێ بگریت یان قسه بکات، فییری نه وه ش بو هه ندیک جاری دیکه دمتوانیت. بۆی ده رکه وت کات زۆر گرنگه. (کاتی) فییری نه وه بو نه ک واز له دامه زرانندی قسه بهینیت، به لکو نه و کاتانه بدۆزیته وه که (هاریس) دمتوانیت گوێی ئی بگریت.

پیاو پاشه کسه ده کات، مانای وایه کاتی نه وه یه پشتگیری زیاتر له هاو پیکانی وه وه بگریت. نه گهر (کاتی) ههستی کرد پنیوستی به قسه کردنه و (هاریس) نهیتوانی گوێی ئی بگریت، نه و (کاتی) دمتوانیت زیاتر له گه ل هاو پیکانی دا قسه بکات. نه وه فشاریکی زۆر گه وره یه بۆ سه ر پیاو که بیکهیت به تاکه سه رچاوه ی خوشه ویستی و پشتگیری. شه پۆلی ژن به ره و نزمبونه وه ده روا ت و هاوبه شه که شی له نه شکه وته که یدا بێت، زۆر گرنگه ژنه که سه رچاوه ی دیکه ی پشتگیری هه بێت. نه گهر نا هیج چاره یه کی دیکه نابیت جگه له هه ستکردن به بێده سه لاتی و ره نجانندی هاوبه شه که ی.

---

نه گهر پیاو بکریت به تاکه سه رچاوه ی خوشه ویستی و پشتگیری، فشاریکی زۆر ده خیرته سه ر.

---

## چون پاره کیشه دروست دهکات؟

(کریس) ونی، "من به ته وای سهرم لیشواوه. که هاوسه رگیرمان کرد هزاربوین. ههر دوکمان کارمان دهمکرد و به سهختی پارهی کری خانومان بو ددره. هه ندیکجار (پام) ی هاوسهرم سکالای له سهختی زیان دهمکرد. به لام نیستا دهوله مه ندین. ههر دوکمان له بواری کارمه ماندا سهرکه وتوین. چون دهبیت نیستاش ناره حهت بیت و سکالای هه بیت؟ زنی دیکه هه مو شتیک دهکن بچه جی نهم. ههر خهریکی شه رکردنن. که هزاربوین دلخوشر بوین؛ که چی نیستا ده مانه ویت جیابیینه وه."

(کریس) نه یدمزان زن و مگو شه پۆل وایه. کاتیک (پام) ی هینا، جار جار شه پۆله کانی (پام) دادم پرمان. له و کاتانه دا که (کریس) توانیویتی گوئ له ناره حهتیه که ی بگریت و لی تی بگات، به لای (کریس) هوه ناسان بو ههسته نه رینییه کانی (پام) بشتراست بکاته وه. چونکه خویشی هه مان ههستی هه بو. له دیدی نه ووه، (پام) هه فی هه بووه ناره حهت بیت، چونکه نه وکاته پارمیان نه بووه.

## پاره پیوستیه سۆزداریه کان تیر ناگات

مه ریخیه کان هه ز دهکن و ابیت که پاره هه مو کیشه کان چارمه سر دهکات. کاتیک (کریس) و (پام) هه زار بون و نه وپه ری هه ولیان دها پیوستیه کانیان دابین بکهن، (کریس) دمیتوانی گوئ له نازارمکانی (پام) بگریت و بیانسه لینییت و چارمه سر بو کیشه که بدوزیت هوه بو نه ووی (پام) نه وهنده ناره حهت نه بیت. به مهش (پام) ههستی دهمکرد که به راستی بایه خی پی دمدریت.

به لام کاتیک له روی دارایییه وه باشتر بون، (پام) هینتا جار به جار ناره حهت ده بو. (کریس) نه یدم توانی تی بگات بۆچی هینتا (پام) ناره حهته. (کریس) وای بیر دهمکرد هوه که پیوسته (پام) هه میسه دلخوشر بیت چونکه نیستا دهوله مه ندن. (پام) وای ههست دهمکرد (کریس) بایه خی پی نادات.

(کریس) نه یدمزان پاره ناتوانییت ری له ناره حهت بونی (پام) بگریت. کاتیک شه پۆله که ی (پام) دادم پرخوا، توشی شه ر دهبون، چونکه (کریس) هۆکاری ناره حهت بونه که ی (پام) ی پوچه ل دهمکرد هوه. سهیر له وودایه، تا دهوله مه ندر دهبون زیاتر توشی شه ر دهاتن.

کە هەزار بون، پارە پێکھێنەری سەرەکی نازارەکەیان بو، بەلام کاتیەک لە روی داراییەووە سەقامگیرتر بون، (پام) زیاتر لەو پێویستیە سۆزدارییە بەناگا هات کە تێر ناکرێت. ئەم بەرەو پێشچۆنە سروشتیە، شتیکی ئاسایی و چاوەڕوانکراوە.

---

کاتیەک پێویستیە داراییەکانی ژن تێردەکرێن زیاتر  
لە جاران لە پێویستیە سۆزدارییەکانی بەناگا دیتەو.

---

### ژنی دەولەمەند بوازی زیاتریان دەوێت بۆ ناردەحەت بون

لەبیرمە ئەم وتەیەم لە وتاریکدا خویندەووە : "ژنی دەولەمەند تەنیا لە پزیشکی دەرونی دەولەمەندەووە دەتوانێت هاوسۆزی وەرگیرێت. " کاتیەک ژن پارەپەکی زۆری ھەبێت، خەڵک (بە تایبەت میژدەگە) مافی ئەوەی نادەنێ ناردەحەت بێت. مۆلەتی نادەنێ وەکو شەپۆل وابێت و جار جار داروخێت. مۆلەتی ئەوەی نییە بە ھەستەکانیدا بگەرێت یاخود لە ھیچ کام لە بوارەکانی ژیانیدا داوا زیاتر بکات. وا چاوەڕوان دەکرێت ژنی پارەدار ھەمیشە ئاسودە بێت چونکە بەبێ ئەو پارەپە دەکرێت ژانی زۆر خراپتر ببێت. ئەم چاوەڕوانیە نەک ھەر کردەنی نییە، بەلکو بێ رێزیشە. ئاستی دارایی، کۆمەڵایەتی، مافی جیاوازی (ئیمتیازات) یاخود بارودۆخی ژن ھەرچۆنێک بێت ئەو ژنە پێویستە ماف و بوازی بدریتێ بۆ ئەوەی ناردەحەت بێت و رینگە بە شەپۆلەگە بەلات دابروخێت.

(کریس) کە بۆی دەرکەوت دەتوانێت هاوسەرەگە دێخۆش بکات زۆری پێخۆش بو. بیری کەوتەووە کاتیەک ھەزار بون ھەستی هاوسەرەگە پشتراست دەکردەووە، و نێستاش ھەرچەندە دەولەمەندن دەتوانێت ئەم کارە بکات. لەبیری ئەوەی ھەست بە بێھیوازی بکات، بۆی دەرکەوت دەزانێت چۆن پشگیری (پام) بکات. بێکردنەووە لەوەی پارە دەتوانێت (پام) دێخۆش بکات (کریس)ی بە ھەڵەدا بردبو، چونکە لەراستیدا بایەخبێدان و تێگەشتنەگە سەرچاوەی دێخۆشی (پام) بون.



## ههسته گان گرنگن

نه گهر ژن هه نديك جار پشتگیری نه گريت له وهدا كه نارحه حمت ببیت، نه واهه رگیز ناتوانیت به راستی دلخوش بیت. دلخوشی راسته قینه پتویستی به ودهیه بجینه قولای بیرمه که وه و ههسته گانی دهر بپریت و چاره سهریان بکات و بیانپالتویست. نه واهه برۆسه په کی سروشتی و ته ندرسته.

نه گهر بمانه ویت ههسته نه رینی په گانی خوشه ویستی و دلخوشی و متمانه و پیرانین نه زمون بکهین، پتویسته جار جار ههست به تورپی و نارحه حمتی و ترس و خه مباری بکهین، که ژن ده جینه ناو بیرمه که یه وه، نه و کاته یه که ده توانیت نه م ههسته نه رینی یانه چاره سهر بکات.

ههروه ها پیاویش پتویستی به ودهیه کار له سهر ههسته نه رینی په گانی بکات بو نه ووه بتوانیت ههسته نه رینی په گان نه زمون بکات. پیاو کاتیک ده جینه نه شکه و ته که یه وه که به بیده نگی له ههسته نه رینی په گانی خوی تی ده گات و کاریان له سهر ده کات. له بهشی (۱۱) دا باسی ته کنیکیک ده کهین چۆن ههسته نه رینی په گان نازاد بکهین که ژن و پیاو به یه که نه اندازه لی سودمه ند ده بن.

که ژن له بهرزبونه وهدایه ده توانیت به و شتانه ی ههیه تی ناسوده ببیت. به لام له کاتی نزمبونه وهدا به ناگا دیته وه له و شتانه ی که نیه تی. کاتیک ژن ههست به ناسوده یی ده کات ده توانیت نه و شته باشانه ببینیت که له ژیانیدا هه ن و گاردانه وهی هه بیت بویان. به لام کاتیک داده روخت، دیده جوانه که ی ته لخ ده بیت و زۆربه ی گاردانه وهدگانی سهبارت به و شتانه ده بیت که له ژیانیدا لیان مه حرومه.

رینک وه که نه و بهرداخه ناوه ی که ده توانیت وه که نیوه ی پر یان نیوه ی به نال ته ماشای بکهیت، کاتیک ژن له بهرزبونه وهدایه، نیوه پره که ی ژیانیدا ده بینیت. له گانی نزمبونه وهدا نیوه به ناله که ی ده بینیت. هه ر به تالییه که که له کاتی بهرزبونه وهدا نادیده ی گرتبیت، له کاتی نزمبونه وهدا بو ناو بیرمه که ی دیته بهر سه رنجی.

پشتگیری بکات. که ده بینن شته گان له دهر وه زۆر باشرن وه که له ناو به یه وندیه که ده توشی سه ر لیشیوان ده بن. به له بهر چاو گرتنی نه م جیاوازی یه، پیاو ده توانیت له و کاته دا که زۆرترین پتویستی به یه. نه و خوشه ویستی به به هاو به شه که ی به به خشیت که شایسته بهشی

## دۆزىنەۋەي پىۋىستىيە سۆزدارىيە جياۋزەكانمان

ژان و پياۋان بە گشتى ناگادار نىن لەۋەي پىۋىستىيە سۆزدارىيەكانيان لە يەكترى جياۋان. لەنەنجامدا بەشۋەيەكى غەريزى نازانن چۈن دلى يەكتر رابگرن. پياۋان بە گشتى لە بەيۋەندىيەكانياندا نەۋە دەبەخشن كە پياۋ پىۋىستى پىيە، ژنانىش نەۋە دەبەخشن كە ژن پىۋىستىيە. ھەريەكەيان بە ھەلە ۋا دەزانن بەرامبەرەكەيان ھەمان پىۋىستى ۋا نارەزۋى ھەيە. لەنەنجامدا ھەردولا ناناسودە ۋا نارەحەت دەين.

ژن و پياۋ ۋا ھەست دەكەن كە بەردەوام دەبەخشن بەلام ھىچ ۋەرنەگرنەۋە. ۋا ھەست دەكەن خۆشەۋىستىيەكەيان پىنازانرىت ۋا نانرخىندىرىت. راستىيەكە نەۋەيە ھەردولا خۆشەۋىستى دەبەخشن بەلام نەك بەشۋە خوازراۋەكە.

بۇ نمونە، ژن ۋا دەزانىت نەگەر چەند پىرسىيارىكى خەمخۇرانەي زۆر بكات ياخود نىگەرانى خۇي دەربرىت خۆشەۋىستىر دەبىت. ۋەك پىشتر باسما كىرد، رەنگە نەمە پياۋ زۆر بىزار بكات. رەنگە پياۋەكە ھەست بكات كۆنترۆل گراۋە ۋا ھەز بە خۇدورخستەۋە بكات. ژنەكە سەرى سۈردەمىنىت، چۈنكە نەگەر خۇي نەم جۈرە پىشگىرىيەي پىلدىرىت سۈپاسگوزار دەبىت. ھەولەكانى ژنەكە بۇ خۇخۆشەۋىستىردن لە باشرىن ھالەتدا نادىدە دەگىرىن ۋا لە خراپترىن ھالەتدا بە بىزاركەر دادەنرىن.

بە ھەمان شۋە، پياۋان ۋا دەزانن كارىكى باش دەكەن، بەلام نەۋە رىگەيەي بەكارى دەمىنن بۇ دەربرىنى خۆشەۋىستىيەكەيان رەنگە ۋا لە ژن بكات ھەست بە پۈجەلگىرەۋە ۋا پىشگىرىنەكەردن بكات. بۇ نمونە، كاتىك ژن نارەحەت دەبىت، پياۋ ۋا دەزانىت نەگەر قەيەك بكات لە گىرىكى كىشەكە كەمبكاتەۋە نەۋە كارىكى باش دەكات ۋا دىسۆزى ۋا خۆشەۋىستى پىشكەشى ژنەكە دەكات. رەنگە پياۋەكە بلىت "نىگەران مەيە، كىشەيەكى نەۋەندە گەۋرە نىيە." ياخود رەنگە بە تەۋاۋى پىشگىرى بكات ۋا

دېنى بەمە بۈرى دەتتى سارد بېتەۋە و بېتە نەشكەۋتەكەيەۋە. ئەۋەى پياۋەكە بە  
بىتگىرى دىزانىت ۋا دەكات ۋنەكە ھەست بە بچۈكى و قىزەۋنى و پەراۋىزكەۋتن بىكات.  
ۋەك بىشتر باسما كىردۈۋە، ۋن لەكاتى نارەھەتلىدا پىۋىستى بەۋەيە گۈىلى لى بىگىر  
ۋ لى تىگەن. بەبى تىگەشتىن لەم جىاۋازىيە پىۋىستى يەكانى نىر و مى، پياۋ  
تىناگات بۇچى ھەۋلەكانى شىكست دەھىتن.

### دوانزە جۈرەكەي خوشەۋىستى

دەكرىت زۇربەى پىداۋىستىيە سۆزدارىيە ئالۋزەكانما لەۋەدا كە پىۋىستىمان بە  
خوشەۋىستىيە كورت بىرىتەۋە. ۋن و پياۋ ھەريەكەيان شەش پىۋىستى تايىبەتى  
خوشەۋىستىيان ھەيە كە ھەمويان بە يەك ئەندازە گىرگىن. پياۋان بە شىۋەيەكى  
سەرەكى پىۋىستىيان بە متمانە و قبولگىردن و پىزانىن و خوشەۋىستى و رەزامەندى و  
ھاندان ھەيە. ۋنان بە شىۋەيەكى سەرەكى پىۋىستىيان بە بايەخ و لى تىگەشتىن و رىز و  
دلىۋزى و پەسەندىگىردن و دلىياكردنەۋە ھەيە. دۋزىنەۋەى پىۋىستىيە ھاۋبەشەكەمان،  
كە نەركىكى گەۋرەيە، بە تىگەشتىن لەم دوانزە جۈرەى خوشەۋىستى زۇر ئاسان دەبىت.  
پىداچۈنەۋەت بەم لىستەدا بە ئاسانى بۇت دىردەخات بۇچى ھاۋبەشەكەت رەنگە  
ھەست بەۋە نەكات خوشت دەۋىت. لەۋەش گىرگىر، ئەم لىستە دەتوانىت ئاراستەت بىكات  
بەرەۋ پەرەپىدانى پەيۋەندىيەكانت لەگەل رەگەزى بەرامبەر، بەتايىبەت كاتىك كە  
نازانىت پىۋىستە چى بىكەيت.

### پىۋىستى خوشەۋىستىيە سەرەكى يەكانى ۋن و پياۋ

لاى خۋارەۋە جۈرە جىاۋازەكانى خوشەۋىستى بەرامبەر بە يەگىر تۇمار كراۋن:

ۋن پىۋىستى بە چىيە پياۋ پىۋىستى بە چىيە

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| ۱. بايەخ        | ۱. متمانە       |
| ۲. لى تىگەشتىن  | ۲. قبولگىران    |
| ۲. رىز          | ۲. پىزانىن      |
| ۴. دلىۋزى       | ۴. پەسەندىگىردن |
| ۵. پىشتىۋانى    | ۵. رەزامەندى    |
| ۶. دلىياكردنەۋە | ۶. ھاندان       |

## تىگە يىشتىن لە پىئويستىيە سەرەكىيە كانت

بە دۇنيايىيە ۋە ھەمو ۋىن و پياۋنىك پىئويستىيان بە ھەر دوانىزە جۇر  
خۇشەۋىستىيەگە ھەيە. كە دەلىنن ئەم شەش جۇرە خۇشەۋىستىيە بە شىۋەيەكى  
سەرەكى ۋىن پىئويستىيان پىيەتى ماناى ئەۋە نىيە پياۋ پىئويستى پىيان نىيە. پىياۋىش  
پىئويستى بە بايەخ و لى تىگە يىشتىن و رىز و دىسۇزى و پىشتىۋانى و دۇنياكردنەۋە ھەيە.  
مەبەست لە "پىئويستى سەرەكى" ئەۋەيە زۇر گىرنگە پىئويستىيە سەرەكىيە كانت تىر  
بىرىن بۇ ئەۋەى بتوانىت جۇرەكانى دىكەى خۇشەۋىستىش ۋە رىگىت و بىيانىر خىنىت.

---

زۇر گىرنگە پىئويستىيە سەرەكىيە كانت تىر بىرىن بۇ ئەۋەى  
بتوانىت جۇرەكانى دىكەى خۇشەۋىستىش ۋە رىگىت و بىيانىر خىنىت.

---

پياۋ كاتىك بە تەۋاۋى دەتۋانىت ئەۋ شەش جۇرە خۇشەۋىستىيە سەرەكىيە كە  
ۋىن پىئويستىيان پىيەتى ۋە رىگىت و بىيانىر خىنىت (بايەخ، لى تىگە يىشتىن، رىز،  
دىسۇزى، پىشتىۋانى و دۇنياكرانەۋە) كە پىئويستىيە سەرەكىيەكانى خۇى تىرگىراىن.  
بەھەمان شىۋە ۋىن پىئويستى بە مەمانە و قىۋلكران و پىزانىن و بەسەندكران و  
رەزامەندى و ھاندان ھەيە. بەلام پىش ئەۋەى بتوانىت بە راستى بىيانىر خىنىت و  
بەھايان بۇ دابىنىت، دەبىت پىئويستىيە سەرەكىيەكانى خۇى تىرگىراىن.

تىگە يىشتىن ئەۋ جۇرە سەرەكىيەكانى خۇشەۋىستى كە ھاۋبەشەكەت پىئويستى پىيانە  
نەنىيەكى بەھىزى گەشەپىدانى پەيۋەندىيەكانە لەسەر زەۋى. نەگەر لەيادت بىت كە  
پياۋان لە مەريخەۋە ھاتون يارمەتت دەدات ئەۋ راستىيەت قىۋل بىت و فەرامۇشى  
نەكەت كە پياۋان پىئويستى سەرەكى خۇشەۋىستىيان لە ھى ۋىن جىياۋزە.

زۇر رىكى تىدەچىت ۋىن ئەۋە بەخىشەت كە خۇى پىئويستى پىيەتى و بىرى  
بەجىتەۋە كە خۇشەۋىستە مەريخىيەكەى پىئويستى بە شىكى دىكەيە. بەھەمان شىۋە،  
پىياۋىش تەركىز دەكاتە سەر پىئويستىيەكانى خۇى، بەمەش ئەۋ راستىيەى لەبەر جاۋ  
نامىنىت كە ئەۋ جۇرە خۇشەۋىستىيەى پىئويستىيانە ھەمو كاتىك بۇ قىنۇسىيە  
خۇشەۋىستەكەيان گونجاۋ نىيە.

لايەنە ھەرە بەھىز و پراكتىكىيەكەي نەم تىگەيشتەنە نۆيە ئەۋەيە جۆرە جياۋازەكانى خۆشەويستى دوو سەرەن. بۇ نمونە، كە مەريخىيەك باسى بايەخ و تىگەيشتەكەي دەكات، فينۇسىيەكە بەشيۋەيەكى ئۆتۈماتىكى متمانە و قبولکردنى بۇ دەردەبريت كە بەشيكەن لە پىۋىستىيە سەرەكىيەكانى. كاتىكىش فينۇسىيەك باسى متمانەكەي دەكات ھەمان شت رودەدات، مەريخىيەكە بەشيۋەيەكى ئۆتۈماتىكى لاكەي دىكە تەۋاۋ دەكات و ئەۋ بايەخەي پىدەبەخىيىت كە پىۋىستى پىيەتى.

لەم شەش بەشەي دوايىدا بە كىردەۋە پىناسەي دوانزە جۆرە جياۋازەكەي خۆشەويستى دەكەين و سىروشتە دوو سەرەكەيان دەخەينەرۈ.

#### ۱. ژن پىۋىستى بە بايەخ و پىۋا پىۋىستى بە متمانەيە

ئەگەر پىۋا رىز و پىزانىنى خۇي بۇ ھەستى ژنەكە و مەبەستى قولى خۇي بۇ تەندروستى ژنەكە دەربىرىت، ژنەكە ھەست دەكات خۆشەويستە و بايەخى پى دەربىرىت. كاتىك پىۋەكە بەم مامەلە بايەخپىدەرە ۋا لە ژنەكە دەكات ھەست بىكات كەسپكى تايبەتە، ئەۋا سەرەكەۋتو دەبىت لە تىرگىردنى نەم پىۋىستىيە سەرەكەيەي ھاۋبەشەكەي. بەشيۋەيەكى سىروشتى ژنەكە متمانەي زىاترى پىدەكات. كە متمانەشى پىكرد، زىاتر دەكرىتەۋە و زىاتر ۋەردەگرىت.

ئەگەر ژن بەرامبەر پىۋا كراۋە بىت و ئامادى ۋەرگىرتن بىت، پىۋايش ھەست دەكات متمانەي پىكراۋە. متمانەكردن بە پىۋا ئەۋەيە بىرۋا پىبىكەيت كە ئەۋەپى ھەۋلى خۇي دەكات و باشترىن شت بۇ ھاۋبەشەكەي دەخۋازىت. ئەگەر كاردانەۋەي ژن بىرۋايەكى ئەرىنى بە توانا و مەبەستەكانى ھاۋبەشەكەي دەربىخات، ئەۋا يەكەم پىۋىستى سەرەكى خۆشەويستى پىۋەكە تىردەبىت. بەشيۋەيەكى ئۆتۈماتىكى پىۋەكە بايەخپىدانى زىاتر دەبىت و ئامادىي زىاتر دەبىت بۇ ھەست و بۇ پىۋىستىيەكانى ژنەكە.

#### ۲. ژن پىۋىستى بە لى تىگەيشتەنە و پىۋا پىۋىستى بەۋەيە قبول بىرىت

ئەگەر پىۋا بەبى ھوكمەدان و بە دىسۋى و خەمخۇرىيەۋە گوى لە ژن بىگرىت كاتىك باسى ھەستەكانى دەكات، ژنەكە ھەست دەكات گوى لى دەگرىت و لى تىدەگەن. لە گوىگىرتىدا ئەۋ گرىمانەيە دانانىيىت كە خۇت ھەست و بىرگىردنەۋەكانى كەسەكە

### ۳. زن پیوستی به ریزه و پیاو پیوستی به یزانیه

که زن ددان به وودا بنی سود و به های له هه ول و هه ل سو که و ته گانی پیاو ده که  
 و مرگرتوود، پیاو ده که هه ست ده کات متمانه ی پی ده گرتیت. پیزانین گاردانه ووه یه کی  
 سروشتی که سیکه پشتگیری کرابیت. نه گهر پیزانین بو پیاو دهر بیر دریت، تی ده گات  
 هه ول هه گانی به خه سار نه چون و نه مه ش هانی دمدات زیاتر به خشتیت. کاتیك پیزانین  
 بو پیاو دهر بیر دریت ده توانیت زیاتر ریژ له ها و به شه که ی بگرتیت.

۴. زن پیوستی به دسوزیه و پیاو پیوستی به وهیه په سهند بگریت  
کاتیک پیاو پیوستی به گانی زن له بهر چاو بگریت و به شانازی به وه پابه ند دهیت  
به پشتگیری کردن و ناسوده کردنی زنه که، نه و چواره م پیوستی سهرگی خوشه و پیوستی

ۋەكە تىر دەپىت. ۋن ئەگەر ھەست بىكات خۇشەويست و تايىبەتە دەگەشیتەو. پىاۋ كاتىك ھەست و پىۋىستىيەكانى ۋنەگە بىخاتە پىش مەسەلەكانى دىكەى وەك كار و خويندن و رابواردن، ئەوا پىۋىستى ۋنەگە بە خۇشەويستى تىر دەكات. ئەگەر ۋن ھەست بىكات كەسى يەكەمى ۋيانى پىاۋەكەيە، ئەوا زۆر بە ناسانى پىاۋەكە پەسەند دەكات و بەدلى دەپىت.

وەك چۇن ۋن پىۋىستى بەۋەيە ھەست بە دىسۆزى پىاۋەكە بىكات، پىاۋىش پىۋىستىيەكى سەرەكى بەۋەيە ۋنەگە پەسەندى بىكات. پەسەندىردنى پىاۋ ئەۋەيە بە سەرسامى و خۇشى و شادىيەۋە قىۋى بىكەيت. پىاۋ بەۋە ھەست دەكات كەسىكى پەسەندىراۋە ئەگەر ۋنەگە بە دىخۇشىيەۋە سەرسام بىت بە توانا و خەسلەتە بى وىنەكانى، بۇ نەۋنە قۇشمەيى، ھىزى جەستە، كۆلنەدان، سەر راستى، راستگۆيى، ھەستى دىدارى، بەزمىي، خۇشەويستى، تىگەيشتن و ئەۋانەش كە بىى دەلئىن رەۋشتە چاكە مۇدىل كۈنەگان. كاتىك پىاۋ ھەست بىكات پەسەندىراۋە، ئەۋەندە ھەست بە نارامى دەكات بتوانىت خۇى بۇ ئەۋ ۋنە تەرخابىكات كە خۇشى دەۋىت.

#### ۵. ۋن پىۋىستى بە پىشتىۋانىيە و پىاۋ پىۋىستى بە رەزامەندىيە

ئەگەر پىاۋ لەبرى نارمزاىى دەربىرىن بەرامبەر ھەستەكانى ۋن و مشتومرگىردن، ئەگەر چى مەبەستىشى بىت، ئەۋ ھەستانە قىۋىل بىكات و پىشتىۋانىيان لى بىكات، ۋن ھەست بە خۇشەويستى راستەقىنە دەكات چۈنكە پىنجەم پىۋىستى سەرەكى خۇشەويستىيەكەى تىر دەكرىت. ئەم ھەلۋىستى پىشتىۋانىيەردنە جەخت لەۋە دەكاتەۋە ۋنەگە لەسەر ھەقە كە ھەستىكى لەۋ شىۋەيەى ھەبىت. (گىرنگە لەيادت بىت كە دىتوانىت پىشتىۋانى لە گۆشەنىگا يەك بىكەيت ئەگەر چى خۆت گۆشەنىگايەكى جىاۋازت ھەبىت.) پىاۋ ئەگەر فىر بىت چۇن ۋنەكە تىگەيەنىت كە نەم ھەلۋىستى پىشتىۋانىيەردنەى ھەيە بىۋى، ۋنەگە كە دىنبا دەپىتەۋە ئەۋ رەزامەندىيەى بىدەبەخىرنىت كە پىۋىستىيەكى سەرەكىيە بەلەيەۋە.

ھەمو پىاۋنىك لەناخەۋە دەپەۋىت بىتتە پالەۋانى ۋنەكەى خۇى پاخود بىتتە ئەۋ سوارچاكەى كە زىكەكى بىرىسكەدارى بۇشىۋە. نامازدى دىرچۈنى لەۋ تاقىكىردنەۋەپەدا، رەزامەندى ۋنەكەيە. رەزامەندى ۋن ئەۋەيە كە ددان بە باشى پىاۋەكەدا دىنىت و

ناسودەيى خۇي بۇ دەردەبىرپىت. (لە بىرت بىت، بەخشىنى رەزامەندى بە پىاۋ مەرج نۇيە ھەمىشە ماناي ئەۋە بىت ۋەك ئەۋ بىردەكاتەۋە.) ھەلۋىستى رەزامەندى بە دۋاي ئەۋ شتە باشانەدا دەگەرپىت كە پىاۋەكە ئەنجامى دەدات و دەياناسىتەۋە. كاتىك پىاۋ ئەۋ رەزامەندىيە ۋەردەگرىت كە پىئويستى پىيەتى، ئاسانتر دەبىت بەلایەۋە پىشتىۋانى لە ھەستى ژنەكە بىكات.

## ۶. ژن پىئويستى بە دۇنياكردنەۋەيە .. پىاۋ پىئويستى بە ھاندانە

ئەگەر پىاۋ بە بەردەۋامى دەرى بىخات كە بايەخ بە ژنەكە دەدات و لى تىدەمگات و رىزى لى دەگرىت و پىشتىۋانى دەكات و دىسۆزە بۇي، پىئويستىيە سەرەكىيەكانى ژن بۇ خۇشەۋىستى پىر دەبىنەۋە. ھەلۋىستى دۇنياكەردەۋە ئەۋەيە كە بە ژن دەلەت ھەمىشە خۇشەۋىستە.

پىاۋان بە گىشتى دەكەرنە ئەۋ بىر كىردنەۋە ھەلەيەي كە ئەگەر پىاۋ يەكجار ھەمو پىئويستىيە سەرەكىيەكانى خۇشەۋىستى بۇ ژن پىر كىردەۋە، ئەۋا ژنەكە ھەست بە دلخۇشى و ئاسايش دەكات، و دەبىت لەۋ كاتە بە دۋاۋە نىتر بزانىت كە خۇشەۋىستە و تەۋاۋ. ئەمە راست نىيە. پىاۋ دەبىت لەيادى بىت بۇ ئەۋەيە بىتۋانىت شەشەم پىئويستى سەرەكى خۇشەۋىستى ژن پىر بىكاتەۋە پىئويستە ھەمىشەۋە جار لە دۋاي جار دۇنيای بىكاتەۋە.

---

پىاۋان بە گىشتى دەكەرنە ئەۋ بىر كىردنەۋە ھەلەيەي كە ئەگەر  
پىاۋ يەكجار ھەمو پىئويستىيە سەرەكىيەكانى خۇشەۋىستى  
بۇ ژن پىر كىردەۋە، ئەۋا ژنەكە ھەست بە دلخۇشى و ئاسايش دەكات، و دەبىت  
لەۋ كاتە بە دۋاۋە نىتر بزانىت كە خۇشەۋىستە و تەۋاۋ.

---

بەھەمان شىۋە، پىئويستىيەكى سەرەكى پىاۋ ئەۋەيە ژن ھانى بدات. ھەلۋىستى ھاندەرانەي ژن ھىۋا و ئازايەتى بە پىاۋەكە دەبەخىن لە رىي دەربىرىنى مەمانە بە تۋانا و خەسلەتەكانىيەۋە. كاتىك ھەلۋىستەكانى ژن مەمانە و قىلگىردن و پىزانىن و پەسەندىگىردن و رەزامەندى دەردەخەن، دەبىنە ھۇي ھاندانى پىاۋ بىت بەۋ كەسەي كە



د متوانيت. هه ستکردن به هاندان وا له پياو دهگات نهو دنياگردنهوه جوانه به زن بېه خشيت كه پيوستى پييه تى.

كاتيك پياو له هه ش شېش پيوستى په سهره كيه كهى خوشه ويستى تير بېت. باشرين كردهوى نى دېبىرېت. به لام كاتيك زن نه زانېت پيوستى په سهره كيه كاني پياو كامانه و له جياتى به خشينى به متمانې وه هه ر بابه خى پي بېه خشيت، رهنه به بى نهوى مېه بېستى بېت په يوه ندييه كه يان تيك بدات. چير و كه كهى خواره وه نمونه نهم حاله يه.

### سوارچاكي ناو زرى بريسكه داره كه

له ناخى هه مو پياو كدا پالېوانيك يا خود سوارچاكيك هه يه كه زرى په كى بريسكه دارى له بهر دايه. له هه مو شت زياتر حهزى له وديه سهره كه وتوبېت له خزمه تكردن و پاراستنى نهو زنهى خوشى دهوېت. كاتيك هه ست به متمانې دهگان، رووه رسنه كهى دمرده كهوېت. دېپته كه سېكى بابه، خپلدر. كاتيك هه ست به متمانې نهگات، به شيك له زيندوېتى و وزهى له دهمست دمدات و پاش ماوديهك تافه تى له زنه كه ددچېت.

بېه پنه ره بهرچاوى خوت سوارچاكيك به زرى په كى بريسكه داره وه به دوشتا بېه كدا تېر بېه پېت. له پر گوئى له هاوارى زنيك دېبېت. له چاوتر و كانيكدا به ناگا دېت. نه سېه كهى ده خاته غار و به خيراىى به ره وه نهو فه لايه ددچېت كه تيايدا زنه كه له لايه ن نه زديهايه كه وه زيندانى كراوه. سوارچاكه رسنه كه شمشيره كهى دمرده پېنېت و نه زديهاكه ده كوژېت. له نه نجامدا سازاده كه به خوشى يوه پيشوازي نى ددكات.

كه دمر وازه گان ده كړينه وه، خيزانى سازاده كه و خه لكى شاره كه به خيره اتنى نى ده كه ن و ناهنگى بو ده گيرن. داواى نى ده گن نير لهو شارد بړى و نازناوى پالېوانى پي دېه خشن. خوى و سازاده كه ده كه ونه خوشه ويستى يه وه.

مانگى دواتر سوارچاكه رسنه كه كه شتيكى ديكه ددكات. له كاتى گه رانه وويلا، گوئى له سازاده خوشه ويسته كهى دېبېت داواى يارمه تى ددكات. نه زديهايه كهى ديكه به لامارى فه لاهى داوه. كاتيك ده گاته جى شمشيره كهى دمرده پېنېت بو نهوى نه زديهاكه بكوژېت.

سەر بىگە ۋىت، سازادەكە لە بالە خانەكە يەۋە ھاۋار دەكەت دەلسى "ئىشنىپ دىگەن بەكار مەھىنە، ئەم گورىسە بەكار بېھىنە. ئەمە باشىرە."

سازادەكە گورىسەكەى بۇ ھەللىمەت ۋە نىنجا بە نامازە تىزى دەگە پەننىت چۈن گورىسەكە بەكار بېھىننىت. سوار چاكەكە بە نابەدلى شوۋىن رىنمايىپەكەنى دەگە ۋىت. گورىسەكە لە دەۋرى مىلى ئەزىدىھاكە دەتاللىنىت ۋە نىنجا بە قايم رايىدەكىنىت. ئەزىدىھاكە دەخنىكىت ۋە ھەموان دلخۇش دەپن.

لە ئاھەنگەكەدا سوار چاكەكە ۋا ھەست دەكەت كە ھىچ شىتېكى گىرنگى ئەنجام نەداۋە. لەبەر ئەۋەى لە جىياتى شمشىرەكەى خۇى، گورىسەكەى سازادەى بەكار ھىناۋە تەۋاۋ ھەست ناكەت شايستەى ئەۋە مەمانە ۋە پەسەندەكەندەى خەلگى شارەكە بىت. دۋاى ئاھەنگەكە كەمىك خەمۇكى دايدەگىرىت ۋە بىرى دەچىت زىركەى قۇچە بىكەت ۋە بىرىسەكى پىن ھەللىپەننىت.

مانگىك دۋاى ئەۋە گەشتىكى دىكە دەكەت. لە رۈشتىنىدا سازادەكە بىرى دەخاتەۋە ئاگەى لەخۇى بىت ۋە پىشى دەلىت گورىسەكەش لەگەل خۇى بەرىت. لەكەت گەپانە ۋەدا، سوار چاكەكە دەبىننىت ئەزىدىھاكەى دىكە پەلامارى قەلەكەى داۋە. ئەمجارە بەپەلە بە شمشىرەكە يەۋە رادەكەت، بەلام توشى دۋەلى دەبىت ۋە دەلى رەنگە ۋا باشىر بىت گورىسەكە بەكار بېھىنەم. لەۋ ساتى دۋەلى يەدا، ئەزىدىھاكە ئاگر لە دەمىيەۋە دەردەھىننىت ۋە قۇلى راستى سوار چاكەكە دەسۋىتەننىت. سوار چاكەكە لە تاۋا تەماشى سەرۋە دەكەت ۋە دەبىننىت سازادەكە لە پەنجەرەى قەلەكەۋە دەستى بۇ رادەۋەشىننىت.

سازادە ھاۋار دەكەت، "زەھرەكە بەكار بېھىنە، گورىسەكە باش نىپە." نىنجا سازادە زەھرەكەى بۇ فرى دەدەت، سوار چاكەكە زەھرەكە دەكەتە دەمى ئەزىدىھاكە ۋە دەيكوزىت. ھەموان دلخۇش دەپن ۋە ئاھەنگ دەگىرەن بەلام سوار چاكەكە ھەست بە شەرمەزارى دەكەت.

مانگىك دۋاتىر، سوار چاكەكە گەشتىكى دىكە دەكەت. كاتىك شمشىرەكەى ھەللىمەگىر بىرۋات، سازادەكە بىرى دەخاتەۋە ئاگەى لە خۇى بىت ۋە گورىس ۋە زەھرەكەش لەگەل خۇى بەرىت. سوار چاكەكە بە پىشنىارەكە بىزار دەبىت بەلام بۇ قايمكارى دەپانبات. ئەمجارە لە گەشتەكەدا گۈىى لە ھاۋارى زىنكى دىكە دەبىت. كاتىك بەرەۋە ئىكەكە دەپۋات، خەمۇكى يەكەى دەپۋىتەۋە ۋە ھەست بە مەمانە ۋە زىندۋىتى دەكەت.

بهلام کاتیک شمشیرهکې د دردهښت بؤ نهوې نهژدیهاکې پې بکوژیت، دیسان توشی دودلی دهېتهوه. دپرسې نایا شمشیرهکې بهکاربهیتنم، یان گوریسهکې یاخود ژهرهکې؟ ناخو سازادهکې دهلت چي؟

بؤ ساتیک سهری لی دهښوېت. بهلام دواتر بیري دهکوهېتهوه پېش نهوې سازاده ببینیت ههستی چؤن بو، نهو کاتهی تهنیا شمشیرهکې ههبو. بههیزی نهو متمانې نوټکراویه گوریس و ژهرهکې فری دهوات و تهنیا بهو شمشیرهی روبهروی نهژدیهاکې دهېتهوه که متمانې پښهتی. نهژدیهاکې دهکوژي و خهلهکې دلخوش دهبن. سوارچاکي ناو زری بریسکهدارهکې هرگیز بؤ لای سازادهکې نهگهپایهوه. لهم گونده تازهیه مایهوه و تا سهر به دلخوشی ژیا. دواچار ژنی هینا، بهلام کهي؟ که بؤی دهرکوت نهو هاوسهره نوټیهی هیچ لهبارې گوریس و ژهرهوه نازانیت.

نهگهر لهیادت بیت که لهناخی ههمو پیاوټکدا سوارچاکیک ههیه زری بریسکهداري پوښیوه، نهوا بهباشی دهوانیت پښوېستی به سهرهکی پهکانی خوشهویستی پیاوت لهبرچاو بیت. ههرچنده رهنکه ههنیک جار پیاو بهها بؤ بایهخ و یارمهتی پهکان دابنیت، بهلام بایهخ و یارمهتی زیاد له پښوېست وای لی دهکات متمانې به خوی نهمینیت یاخود ساردبېتهوه.

### چؤن رهنکه بهپې نهوې مه بهستت بیت هاویه شهکات ساردبېتهوه؟

نهگهر ژن و پیاو نهزانن رمگهزی بهرامبهریان چي بهلاوه گرنکه، نازانن دهکرنیت نا چ رادمیهک نازاری بهرامبهرهکیان بدن. نیمه دهبنین ژن و پیاو لهروی نهزانیوه بهښوویهک ههلسوکهوت دهکهن که نهک تهنیا زیانبهخشه بهلکو دهېته هوی ساردکردنهوې نهوی دیکه.

ژن و پیاو لهو کاته دا زورترین نازاریان پې دهکات که نهوجوره خوشهویستی به سهرهکی پهیان پښهدریت که پښوېستیان پښه. ژنان به گشتی نازانن چؤنیتي مامهلهکردنهکیان نایارمهتیدر و نازاربهخشه بؤ (خود) ی پیاو. رهنکه ژن مه بهستی نهوه بیت دلی پیاوهکې رازی بکات، بهلام لهبر نهوې پښوېستی به سهرهکی پهکانی خوشهویستی پیاو لهوی نهو جیاوازه، بویه ناتوانیت بهښوویهکی غهریزی نهو پښوېستیانه بزانت.

بە تىگە يىشتىن لە پىئويستىيە سەرەككىيەكانى خوشەويستى لەلەي پىياۋ، ژن دىتوانىت  
زۇر ناگادارتىر و ورياتىر مامەلە لەگەل سەرچاۋەى نارەختەتەيەكانى پىياۋكەدا بىكات. لاي  
خوارەۋە تۇمارى مامەلە ھەلە باۋەكانى پەيۋەندىيە سەبارەت بە پىئويستىيە  
سەرەككىيەكانى سۆزدارى پىياۋەۋە باسى دەكرىت.

### نە ۋەلە باۋانەى ژن دەيانكات

بۆچى پىياۋ ھەست بە خوشەويستى ناكات  
۱. پىياۋكە ھەست دەكات ژنەكە خوشى  
ناۋىت لەبەر ئەۋەى مەمانەى پىناكات.

۱. ژنەكە دەيەۋىت ھەلسوكەۋتى پىياۋكە  
باشىر بىكات يان لە رىگەى بەخشىنى  
نامۇزگارى نەخۋازراۋەۋە يارمەتى بدات.

۲. پىياۋكە ھەست دەكات ژنەكە خوشى  
ناۋىت چونكە بەۋشۋەيە قىۋلى نرە.

۲. ژنەكە دەيەۋىت لە رىگەى باسكىردى  
بىزارى و ھەستە نەرىنىيەكانىيەۋە  
ھەلسوكەۋتى پىياۋكە باشىر بىكات.  
(ناسايە ئەگەر ھەستەكانت دەرېرېت،  
بەلام لەۋ كاتەدا ناكە ھەۋلەدەدەن  
بەكار تەبەينىن ياخود نازارت بدەن.)

۴. ھەست دەكات ژنەكە مەنەتى پىي  
نىيە و خوشى ناۋىت چونكە ژنەكە بەۋ  
شتانە نازانىت كە پىياۋكە دەيانكات.

۲. ژنەكە ددان بەۋ شتانەدا نانېت كە  
پىياۋكە بۆى دەكات، بەلام گلەيى لەۋ  
شتانە دەكات كە پىياۋكە ھىشتا بۆى  
نەكردۋە.

۴. پىياۋكە تىدەكات ژنەكە خوشى  
ناۋىت چونكە بە دلى نرە.

۴. ژنەكە ھەلسوكەۋتەكەى بۆۋ راست  
دەكانتەۋە و نامۇزگارى دەكات كە دەبىت  
جى بىكات و چى نەكات، ۋەك ئەۋەى  
پىياۋكە مەنال بىت.

۵. پىياۋكە پىي ۋاپە ژنەكە خوشى  
ناۋىت چونكە ۋا ھەست دەكات ژنەكە

۵. ژنەكە بىزارى و ھەستە نەرىنىيەكانى  
خۇى دەرەبېرېت و ناراستەۋخۇ دەرېرسىت

"چۈن دىتوانىت شتى وا بىكەيت؟"

رەزىمەندى لى سەندۇتەۋە. پىاۋەكە  
چىتر ھەست ناكات پىاۋىكى باش بىت.

۱. كاتىك پىاۋەكە بىرپارىك دەدات پان  
دەستپىشخەرىيەك دەكات ژەكە راستى  
دەكاتەۋە پاخود رەخەنى لى دەگرىت.

۲. پىاۋەكە ھەست دەكات ژەكە خۇشى  
ناۋىت چۈنكە ھانى نادات پىشت بە خۇى  
بىستىت لەئەنجامدانى كارد.

ھەرۋەك چۈن ژان بە ئاسانى دەكەۋنە ھەئەۋە لەبەر ئەۋەى لە پىۋىستىيە  
سەرەكىيەكانى پىاۋان تىناگەن، پىاۋانىش دەكەۋنە ھەئەۋە. پىاۋان بە گىشتى نازانن كام  
جۈرە قەگەردنەيان بىرپىزى و پىشتىرى نەگردن بەرامبەر ژان دەگەيەنىت. تەنەن  
رەنگە پىاۋ بىزانىت ژەكە لەگەلىدا ئاسودە نىيە، بەلام تاكو تىنەكات ژەكە بۇچى  
ھەست دەكات پىاۋەكە خۇشى ناۋىت و پىۋىستى بە چىيە ناتوانىت شىۋازى  
مامەلەكەردنەكەى بگۇرىت.

لە رىگەى تىگەيشتنەۋە لە پىۋىستىيە سەرەكىيەكانى ژن، پىاۋ دىتوانىت ھەسنىارن  
و بە رىزى زىاترەۋە بىروانىتە ئەۋ پىۋىستىيانە. لى خوارەۋە لىستى ئەۋ مامەلە ھەلەنى  
پىاۋان كە بەرامبەر پىۋىستىيە سەرەكىيە سۆزدارىيەكانى ژن دەيانكات.

بۇچى ژن ھەست بە خۇشەۋىستى ناكات

ئەۋ ھەلەنى پىاۋان نەنجاس دەدەن

۱. ژەكە ھەست دەكات پىاۋەكە خۇشى  
ناۋىت چۈنكە ئامادىي نىيە، پاخود  
بايەخ نادات.

۱. پىاۋەكە گوى ناگرىت، بە ئاسانى  
خەپالى دىمروات، بىرپارىك ناكات كە  
نىشانەى ئەۋەبىت بايەخ بە بابەتەكە  
دەدات.

۲. ژەكە ھەست دەكات پىاۋەكە خۇشى  
ناۋىت چۈنكە لى تىناكات.

۲. پىاۋەكە ھەستى ژەكە بە واتاى  
ۋشە ۋمردەگرىت و راستى دەكاتەۋە.  
پىاۋەكە وا دىزانىت ژەكە داۋى  
چارەسەر دەكات، بۇيە نەمىش  
نامۇزگارى دەكات.

۲. پياۋەكە گۈيى ئى دەگىت بەلام  
تۈرە دەپىت و گلهيى ئى دەكات بەۋەي  
نارەختى دەكات ياخود دەپەيىتەۋە  
سەر سفر
۳. ژنەكە ھەست دەكات پياۋەكە خوشى  
ناۋىت چونكە رىز لە ھەستەكانى  
ناگىت.
۴. پياۋەكە لە گرنگى ھەست و  
پىئويىستىيەكانى ژنەكە كەمدەكاتەۋە.  
منالەكان ياخود كارەكەي زياتر بەلاۋە  
گرنگە.
۵. كاتىك ژنەكە نارەختە، پياۋەكە  
دەست دەكات بە سەلماندى قسەكانى  
خۇي و رۈنى دەكاتەۋە بۇچى نابىت  
ژنەكە نارەختە بىت.
۵. ھەست دەكات خوشى ناۋىت چونكە  
پشتىۋانى لە ھەستەكانى ناكات و لەبرى  
ئەۋە بە درۋى دەخاتەۋە و پشتىگرى ئى  
دەپەيىتەۋە.
۶. دۋاي گۈيگرتن، پياۋەكە ھىچ  
ناليت ياخود بەجى دەپەيىت.
۶. ژنەكە ھەست بە نائارامى دەكات  
چونكە ئەۋ دىئاكرىنەۋەپەي نادىتتى كە  
پىئويىستى پىيەتى.

### كاتىك خوشەۋىستى شىكست دەپەيىت

زۇرجار خوشەۋىستى شىكست دەپەيىت چونكە خەلك بە غەرىزە ئەۋە دەپەخىن كە  
ھەمانە. لەبەر ئەۋەدى پىئويىستىيە سەرەكىيەكانى ژن بىرىتىن لە باپەخپىدان و  
ئىگەپشتن و .. قاد، بەشىۋەپەكى ئۆتۈماتىكى باپەخ و ئىگەپشتن پىشكەشى پياۋەكەي  
دەكات. بەلاي پياۋەۋە ئەم باپەخپىدانە بەزۇرى ئەۋ ھەستەي لا دروست دەكات كە  
ژنەكە مەمانەي پىيى نىيە. پىئويىستى سەرەكى پياۋەكە مەمانەپە، نەك باپەخپىدان.  
ئىنجا، كاتىك پياۋەكە بەشىۋەپەكى نەرىنى كاردانەۋە نانۋىت بۇ باپەخپىدانى  
ژنەكە. ژنەكە تىناكات ئەۋەدى بۇچى پياۋەكە پىزانىنى بۇ ئەۋ پشتىگرىيە نىيە كە بە  
شىۋازمەكى خۇي پىشكەشى كىرۋە. پياۋەكەش، بە دىئاپەۋە، بە شىۋازمەكى خۇي

خۇشەۋىستى بۇ ژىنەكە دەردە بېرىت، كە ئەۋ شىۋازە نىيە ژىنەكە پىۋىستى پىيەنى  
بەمەش لەبرى ئەۋەى پىۋىستىيەكانى يەكترى تىر بىكەن، دەكەۋنە بازىيەكى  
بەتالكرەۋى شىكستەۋە.

(بىت) بە بىزارىيەۋە وتى، "من چىتر ناتوانم ببەخشم بەبى ئەۋەى لە بەرامبەردا  
ھىچ ۋەربىگرمەۋە. (ئارسەر) مەنتى نىيە بەۋەى پىي دەبەخشم. من خۇشم دەۋىت،  
بەلام ئەۋ خۇشى ناۋىم."

(ئارسەر) سكالای دەربىرى، وتى، "ھەرجىيەك دەكەم بەدلى نىيە. نازانم چى بىكەم.  
ھەمو شتىكم تاقى كردۋتەۋە بەلام ھەر خۇشى ناۋىم. من خۇشم دەۋىت، بەلام  
ھەرجىيەك بىكەم سەركەۋتو نابم."

(بىت) و (ئارسەر) ھەشت سال بو ھاۋسەرىگىرىيان كردبو. ھەردوكان كۆلىان دابو  
چونكە ھەستىيان بە خۇشەۋىستى بەرامبەرەكەيان نەددىرد. سەيرەكە لەۋەدايە،  
ھەردوكان سكالایان لەۋەبو زىاتر لەۋە خۇشەۋىستى دەبەخشم كە ۋەرى دەگرەۋە.  
(بىت) بىرۋاى ۋابو ئەۋ زىاتر دەبەخشم، لەكاتىكدا ئارسەر ۋايدەزانى زۇرتىر  
بەخشم لەمەۋەيە. لەراستىدا ھەردوكان دەيانبەخشمى، بەلام ھىچيان ئەۋ  
خۇشەۋىستىيەيان ۋەرنەدەگرت كە دەيانۋىست ياخود پىۋىستىيان بىۋو.

راستىيەكەى يەكترىان خۇش دەۋىست، بەلام لەبەر ئەۋەى لە پىۋىستىيە  
سەركەكىيەكانى ھاۋبەشەكەيان تىنەگەشتىبون، خۇشەۋىستىيەكانى سەركەۋتو نەبو.  
(بىت) ئەۋەى دەبەخشمى كە خۇى پىۋىستى بىۋو ۋەربىگىرىت، ھەروودھا (ئارسەر) ئەۋەى  
دەبەخشمى كە خۇى دەۋىست. ۋەردە ۋەردە فەۋتان. زۇر كەس كە پەيۋەندىيەكە سەخت  
دەبىت ۋاز دەھىنن. نەگەر لە پىۋىستىيە سەركەكىيەكانى ھاۋبەشەكەمان تىنەگەين  
پەيۋەندىيەكان ئاسانتر دەبن. تەنيا بەھۋى بەخشمى ئەۋەى خۋازراۋە، نەك بەخشمى  
زىاتر، خۇمان لەۋ فەۋتانە رزگار دەكەين. ئەم تىنەگەشتەنە، لە دۋانزە جۈرە  
جىاۋازەكەى خۇشەۋىستى، رونى دەكاتەۋە بۇچى ھەۋلە راستەقىيەكانى  
خۇشەۋىستىمان شىكست دەھىنن. بۇ ئاسودەكردنى ھاۋبەشەكەت، پىۋىستى بەۋەيە  
فىربىت چۇن ئەۋ خۇشەۋىستىيەى پىبەخشمى كە بەشىۋەيەكى سەركەكى پىۋىستى  
پىيەنى.

## فېربونى گونگرتن بەلى تورەبون

بەگەم رىنگە كە پىاۋ بىتوانىت تىايدا پىئويستىيە سەردكىيەكانى خۇشەويستىيى زن  
تېرىكات بىرىتىيە لە قسەكردن. ۋەك پىشتىر باسماں كىرد، قسەكردن لەسەر ھەسارەى  
فېنۇس زۇر گىنگە. لە رىگەى فېربونى گونگرتن لە ھەستەكانى ژن، پىاۋ دىتوانىت  
بەشئوۋەپەكى كارا بارانى بايەخ و تىگەيشتن و رىز و دىسۆزى و پىشتىوانى و  
دنىاگردنەۋە بەسەر ژنەكەدا بىبارىنىت.

يەككە لە گەۋرەترىن كىشەكان كە پىاۋان سەبارەت بە گونگرتن لە ژنان ھەيانە  
بىرىتە لەۋەى بىزار ياخود تورە دەين. ھۆكارەكەشى ئەۋەپە بىريان دەجىتەۋە ژنان لە  
ھەسارەى فېنۇسەۋە ھاتون و دىتوانىت بە شىۋازىكى جىاۋازىش قسە بگەن. خىشتەكەى  
خوارەۋە چەند رىگايەك بىۋ بىرنەچونەۋەى ئەۋ جىاۋازىيانە و ھەروەھا چەند  
بىشبارىك بۇ چۈنىتى مامەلەكردن دەخاتەرو.

چى بگەين و چى نەكەين؟

۱. ھەست بە لىپرسراۋى بگە بۇ ئەۋەى  
تىبگەيت. گلەپى لى مەگە كە نارەجەت  
دەكات. سەرلەنۇئ ھەۋلىدە لى  
تىبگەيت.

۲. ھەناسەى قول بىدە، ھىچ مەلى؟  
پىشوبدە و چىتر ھەۋلى چاكسازى مەدە.  
ھەۋل بىدە تىبگەيت. چۈن لە چاۋمەكانى  
ئەۋەۋە تەماشاي شتەكان بگەيت.

۳. ئەگەر بە چارەسەرەكانى تۇقايلى  
نابىيت لۆمەى مەگە چۈنگە ئەۋ  
پىئويستى بە چارەسەر نىبە. ھەۋلىدە  
خوت بگريت و چارەسەرى بۇ دەرەمەپە.

پىمان بىرنەچىت؟

۱. بىرت نەچىت تورەپى زن خەتاي  
ئەۋەپە كە ھەست دەكات پىاۋەكە تى  
نەگەيشتوۋە ئەمەش ھەرگىز تاۋانى  
ئەۋنىيە.

۲. بىرت نەچىت ھەستەكان ھەمىشە  
لۇجىكىيانە دەرناكەۋن، بەلام ھەر  
دەردەپىت و رىپىدراۋن و پىئويستىيان  
بە دىسۆزىيە.

۳. بىرت نەچىت تورەپى ئەۋەۋە دىت كە  
نەزانىت چۈن شتەكان باشتر بگەيت.  
نەنانەت ئەگەر ژنەكە دەستبەجى  
باشتر نەبۇۋە، گونگرتن و تىگەيشتن  
لىك يارمەتى چاك بونەۋەى دەدات.



۴. بىرت نە چىت گۆشەنىگاگەى ئەوت  
قبول بىت ياخود وەك گويگرىكى باش  
سوپاست بىرپىت.

۱. ئەگەر ھەز دەكەيت گۆشەنىگاگەى  
جىاواز بىخەيتەرۋو بەئىلە يەكەمجار نەو  
لە قسەگانى بىپىتەۋە و پاشان قسەگانى  
خۇى بە دەربرىنىكى دىكە بىخەرۋو،  
ئىنجا ئەۋى خۇت، دىنگىت  
بەرزەمەكەرەۋە.

۵. بىرت نە چىت كە پىۋىست ناكات  
بەتەۋاۋى لە گۆشەنىگاگەى تىبگەيت  
بۇ ئەۋەى بىپىت بە گويگرىكى باش.

۵. با بزانپىت لى تىناگەيت بەلام  
دەتەۋىت تىبگەيت. بەرپرسيارىتى  
تىنەگەيشتنەكە بىخەرە ئەستۋى خۇت؛  
خوكمى ئەۋەى بەسەردا مەدە كە كەس  
ناتۋانپىت لى تىبگات.

۶. بىرت نە چىت تۇ بەرپرس نىت لە  
چۈنپىتى ھەستگردنى ئەۋ. رەنگە ۋا  
دەربكەۋىت كە گلەپى لە تۇ دەكات،  
بەلام لەراسىتىدا دەپەۋىت لى  
تىبگەيت.

۶. خۇت لە بەرگرى لەخۇگردن  
دوربىخەرەۋە ھەتا ھەست دەكات لى  
تىدەگەيت و بايەخى پىدەدەيت. ئىنجا  
ئاسايىيە ئەگەر بتۋانپىت بە نەرمى  
باسى خۇت بىكەى ياخود داۋاى لىپوردن  
بىكەيت. سەبارەت بە ھەست و  
بىرۋراكانى.

۷. بىرت نە چىت ئەگەر بە تەۋاۋى  
تۈرەى كردىت رەنگە لەبەر ئەۋە بىت  
كە مەمانەى پىت نىيە. لەناخىدا  
كچىكى بىكۆلەى ترساۋ ھەيە كە لە  
دەربرىنى ھەستەگانى خۇى دىقرسىت  
ۋ نازار دراۋە و پىۋىستى بە بەزمى و  
دلىۋىيە.

۷. مشتومرى لەگەلدا مەكە. كەمىك  
پىشوبدە و وتۋىزدەكە بىخەرە ئەۋ كاتەۋە  
كە كەمتر بارگاۋىيە بە ھەست و سۆز.  
تەكنىكەگانى نامەى خۇشەۋىستى  
بەكاربەئىنە وەك لە بەشى (۱۱)دا  
باسكراۋە.

كانىك پياو دمتوانىت به بى ئه وهى تورپه و بىزار بىت گوى له ههسته كانى ژن بگرىت، ديارىپه كى به نرخ به ژنه كه ده به خشىت. ئاسايشى پى ده به خشىت كه ههستى خوى دهر بپرئىت. ژن تا زياتر بتوانىت ههستى خوى دهر بپرئىت، زياتر ههست دهكات گوى ئى ده گرئىت و ئى تى ده گهن، به مهش دمتوانىت زياتر متمانە و قبول كردن و بىزانين و په سەندبون و رەزامەندى و هاندان به پياو به به خشىت كه پيويستى پى يانه.

### هونهرى توانا به خشين به پياو

ههروهك چۆن پياو پيويستى به وهيه فيرى هونهرى گويگرتن بىت بۆ ئه وهى پيويستىيه سهره كى يه كانى خوشه ويستى ژن تير بكات، زنىش پيويستى به وهيه فيرى هونهرى توانا سازى بىت. كاتىك ژن داواى پشتيوانى له پياو بكات، تواناى پى به به خشىت بىته ئه وهى كه دمتوانىت بىت. پياو ئه و كاته ههست دهكات تواناى تراوتنى كه متمانەى پى بگرئىت قبول بگرئىت پى بىزانين و په سەند بگرئىت، رەزامەندى له سهر بدرئىت و هان بدرئىت.

وهك له چىرۆكى سوار چاكه زرى بريسكه داره كه دا باسماں كرد، زور ژن هه ن بهانه وىت له ريگهى باسكردنه وه يارمهتى پياوه كه بدن، به لام بدى ئه وهى بزانن بهم هه ئۆستەيان لاوازی دهكەن ياخود نازارى پى ده گه يه نن. ههر هه ولىك بدرئىت بۆ گۆرپنى پياو ئه و متمانە و قبول و پىزانين و په سەند كردن و رەزامەندى و هاندانەى ئى مه سەن ئه وه كه به شيوه يه كى سهره كى پيويستى پى يانه.

نهينى به خشينى توانا به پياو برىتىيه له وهى هه رگيز هه ول نه دهيت بىگۆرپىت ياخود باشترى بكهيت. به دنيايىيه وه رهنگه به وهىت پياوه كه بگۆرپىت و به و جۆره هه لوكه وت نهكات. هه تا راسته وخۆ و به تايبهت داواى نامۆزگارى ئى نه كردىت هه ولى گۆرپنى مه ده.

---

نهينى به خشينى توانا به پياو برىتىيه له وهى هه رگيز

هه ول نه دهيت بىگۆرپىت ياخود باشترى بكهيت.

---

## متمانە بىلەن خەشە نەك نامۇزگارى

لەسەر ھەسارەى فېنۇس خەشەنەپروى نامۇزگارى نېشانەى خۇشەوېستىيە. بەلام لەسەر ھەسارەى مەرىخ وانىيە. ژنان پېئويستيان بەوۋىيە لەبېرىيان نەچىت كە ھەن بەشېۋىيەكى راستەوخۇ داۋا نەگراپىت مەرىخىيەكان نامۇزگارىيەكانيان ناخەنە رو. شىۋازى دەربېرىنى خۇشەوېستى بىرىتىيە لەۋەى متمانە بە مەرىخىيەكى دېكە بىكەپت خۇى بە تەنبا كىشەكەى خۇى چارەسەر بىكات.

ئەمە ماناى وانىيە پېئويست بىت ژن ھەستەكانى خۇى سەركوت بىكات. ئاسايە ئەگەر ژنەكە ھەست بە نارەجەتى ياخود تەننەت تورەيىش بىكات، بەلام لەو چوارچىۋەدا كە ھەول نەدات پىاۋەكە بىگۇرپىت. ھەر ھەولنىك بۇ گۇرپىنى پىاۋەكە نەك يارمەتيدەر نىيە بەلكو زىانەخەشە.

ئەگەر ژن پىاۋىكى خۇش بوپت زۇرچار ھەول دەدات پەيوەندىيەكەيان باشىر بىكات. ژنەكە لەلاى خۇى پىاۋەكە دەكات بە ئامانجى چاكسازىيەكانى. ژنەكە دەست دەكات بە پىرۇسەيەكى پەلە بە پەلە باشىردىنى لەسەر خۇى پىاۋەكە.

## بۇچى پىاۋان دىزى گۇرانكارىين؟

ژن بە ھەزاران رىگە ھەول دەدات پىاۋ بىگۇرپىت ياخود باشىرى بىكات. ۋا دەزانىت ھەولەكانى بۇ گۇرپىنى پىاۋەكە دىسۆزىيە، بەلام پىاۋەكە ھەست دەكات كۆنرۋلكردەنە و رەتكردنەۋىيە و نېشانەى نەبۇنى خۇشەوېستىيە. پىاۋەكە بە راشكاۋى رەتى دەكاتەۋە لەبەرئەۋەى ۋا ھەست دەكات ژنەكە ئەمى رەتكردۋتەۋە. كە ژن ھەول دەدات پىاۋىك بىگۇرپىت، ئەو متمانە و قىبولكردەنە عاشقانەيە ۋەرنىگرپىت كە بۇ گۇرپان و گەشەكردن پېئويستى بېيەتى.

ھەمو جارىك لە ئامادەبوانى سىمىنارەكە پىرسىيار دەكەم و ھەمويان ھەمان نەزمونيان ھەبوۋە: تا زىياتر ژن ھەولبىدات پىاۋ بىگۇرپىت، پىاۋەكە زىياتر بەرھەلنى دەكات.

كىشەكە ئەۋەيە ئەم بەرھەلستىكردەنەى ھەولەكانى ژنەكە كە بۇ باشىردىنى پىاۋەكە دەيدات، ژنەكە لىكەدەنەۋەى ھەلە بۇ كاردانەۋەكە دەكات. ژنەكە بە ھەلە ۋا دەزانىت

بىاۋەگە نايەۋىت بگۇرپىت، رەنگە لەبەرئەۋەدى ئەۋەندە خوشى ناۋىت. بەلام راستىيەگە  
نەۋىيەگە بىاۋەگە بۈيە بەرھەلىستى ئەۋ گۇرپانە دەكات چۈنگە ۋا تىدەكات زىنەگە بە  
نەندازى پىئويست خوشى ناۋىت. ئەگەر بىاۋ ھەست بكات ژن خوشى دەۋىت ۋە مەنەي  
بىدەكات ۋە قىۋىلىتى ۋە پىزانىنى بۈي ھەيە، ئەۋا بە شىۋەيەكى نۇتۇماتىكى دەست  
دەكات بە گۇرپانكارى ۋە گەشە ۋە باشتر بون.

### دوۋ جۇر بىاۋ / يەك جۇر ھەلىسۈكەۋت

دوۋ جۇر بىاۋ ھەيە. يەككىيان بە شىۋەيەكى سەرسۈرھىنەر كەللەپەقە ۋە  
بەرمىگارى ھەۋلى ژنەگە دەبىت كە دەيەۋى بىگۇرپىت، جۇرەكەي دىكەي قايىل دەبىت  
بگۇرپىت بەلام دۋاى ماۋەيەك بىرى دەچىتەۋە ۋە دەگەرپتەۋە سەر ھەلىسۈكەۋتە كۈنەكەي  
خۇي. بىاۋ ھەمىشە يان بە شىۋەيەكى كارا بەرھەلىستى دەكات ياخود بەشۋەيەكى ناكارا.  
ئەگەر بىاۋ ھەست بە خوشۋىستىن نەكات، ئەۋا ئاگايانە ياخود ئاگايانە ھەمان ئەۋ  
ھەلىسۈكەۋتەنە دۋبارە دەكاتەۋە كە قىۋول ناكرىن. ھەست بە پالئەرىكى ناۋخۇيى دەكات  
بۇ ئەۋەي ھەلىسۈكەۋتەكە ئەۋەندە دۋبارە بكاتەۋە تاكو ھەست بە خوشۋىستى ۋە لى  
رازىبون دەكات.

بىاۋ بۇ ئەۋەي خوشى باشتر بكات پىئويستى بەۋەيە ھەست بە خوشۋىستىن بكات  
بەشۋەيەكى قىۋولكراۋ. ئەگىنا بەرگرى لەخۇي دەكات ۋە بەھەمان شىۋە دەمىنىتەۋە.  
بىاۋەكە پىئويستى بەۋەيە بەۋ شىۋەيەكى كە ھەيە قىۋول بگۇرپىت، ئىنجا خوشى، بە نارەزى  
خۇي بە شۋىن رىگەي چاكسازىكردىنى خۇيدا دەگەرپىت.

### بىاۋ نايەۋىت كەس چاكى بكات

ۋەك چۇن بىاۋ دەيەۋىت رۋنى بكاتەۋە بۇچى پىئويست ناكات ژنان نارەھەت بن،  
ژنانىش دەيانەۋىت رۋنى بكەنەۋە بۇچى نابىت بىاۋان بەۋشۋەيەكى ئىستانيان  
ھەلىسۈكەۋت بكەن. ۋەك چۇن بىاۋان بە ھەلە دەيانەۋىت ژنان "چاك بكەنەۋە"،  
ژنانىش بە ھەلە دەيانەۋىت بىاۋان "باشتر بكەن".

بىاۋ لە چاۋى مەرىخىيەكانەۋە تەماشاي جىهان دەكات. درۋشەكەيان دەئىت  
"ئەگەر نەشكاۋە، چاكى مەكەرەۋە." كە ژن ھەۋل دەدات بىاۋ بگۇرپىت، بىاۋەكە ئەۋ  
بەيامى بىدەكات گۋايە ژنەكە بە مروفىكى شكاۋى دەزانىت. ئەمە نازارى بىاۋەكە

دەدات و واى ئى دەكات زۆر بەرھەلىسى بىكات. پىاۋەگە ھەست ناكات ئىكە بەم  
شېۋەيە ئىستا ئەمى دەۋىت و قېۋى دەكات.

باشتىن بېگە بۇ يارمەتىدانس گەشەكردى پىاۋ ئەۋەيە  
واز لە ھەم ھەۋلىك بېيىت بۇ گۆرۈنى.

پىاۋ كاملىش نەبىت پىۋىستى بەۋەيە ئى رازى بىن. قېۋلىردى گەمۈكۈرۈپەكانى  
كەسپىش كاريكى ئاسان نىيە، بەتايىبەتى ئەگەر بزانين دەتوانين باشتى بىكەين. بەلام  
لەراستىدا باشتىن بېگا بۇ يارمەتىدانس گەشەي پىاۋەگە ئەۋەيە ھەۋلى گۆرۈنى  
نەدەين.

لاى خوارەۋە چەند رېگايەك خراۋنەتەرۋو گە بەھۋانەۋە ئى دەتوانىت پىشتىگىرى  
پىاۋ بىكات گەشە بىكات و بگۆرۈت بەۋەيە واز لە ھەۋلى گۆرۈنى بېيىت.

#### نەۋەي ئى پىۋىستە لەبىرى بىت

#### ئى دەتوانىت چى بىكات؟

۱. بىرت نەجىت ئەگەر پىاۋەگە ناپەھەت  
بو پرسىياري زۆرى ئى نەكەيت بەتايىبەتى  
ئەگەر وا ھەستى كىرد ھەۋلى دەدەيت  
بىگۆرۈت.

۲. بىرت نەجىت بە ھەم شېۋەيەك واز  
لە ھەۋلى گۆرۈنى بېيىت. بۇ ئەۋەي گەشە  
بىكات پىۋىستى بە خۇشەۋىستى تۇ ھەيە،  
نەك بە رەتكردەۋە.

۳. بىرت نەجىت كاتىك ئامۇزگارى  
نەخوازراۋى دەكەيت رەنگە ھەست بەۋە  
بىكات مەنەي پىناكەيت، كۆنترۋلى  
دەكەيت ياخود رەتى دەكەيتەۋە.

۲. سەبرۋو مەنەت ھەبىت بەۋەي گە  
دەتوانىت خۇي ئەو شتانه فېرېبىت گە  
پىۋىستى پىيانە. چاۋمېرې بىكە تا خۇي  
داۋاي ئامۇزگارپىت ئى دەكات.

۴. بىرت نەچىت پىاو كە دەكەۋىتە  
كەللەرمەقى و بەرھەلىستى گۆران دەكات  
ماناى واپە ھەست ناكات خۆشت دەۋىت،  
ددان بە ھەلەكەيدا نانیت لەبەر ئەۋەى  
خۆشت ناۋىت.

۵. بىرت نەچىت ئەگەر قوربانى بۇ  
بەدىت بەۋ ھىۋاپەى ھەمان شتت بۇ  
بكات ئەۋكاتە ھەست دەكات فشارى ل  
دەكرىت بۇ گۆرانكارى.

۶. بىرت نەچىت دەتوانىت ھەستە  
نەرنىيەكانت دەربىرىت بەبى ئەۋەى  
ھەۋل بەدىت پىاۋەكە بگۆرىت. پىاو  
ئەگەر ھەست بكات قىۋول دەكرىت،  
گۆنگرنى بەلاۋە ناسانتر دەبىت.

۷. بىرت نەچىت كە ئەگەر رىنمايى  
بەدىتى و برىارى بۇ بەدىت ھەست  
دەكات راست دەكرىتەۋە و كۆنرۇل كراۋە.  
۷. پىو بەدە و خۆت بەدە بە دەستەۋە.  
ھەۋل بەدە كەم و كۆرىيەكان قىۋول  
بەكەيت. ھەستەكانى ئەۋت بەلاۋە  
گرنىگر بىت لە كاملى، دەرسى دامەدە و  
راستى مەكەرەۋە.

ئەگەر پىاو و ژن ھىربىن چۆن پىشتىگرى يەكترى بىكەن بەۋ شىۋەيەى كە بۇ  
پىئويستىيە تايىبەتەكانى ھەريەكەيان لەبار بىت، گۆرانكارى و گەشە دەبنە مەسەلەيەكى  
نۆتۇماتىكى. بەناگاپىيەكى زىاترەۋە سەبارەت بە شەش پىئويستىيە سەرەكىيەكەى  
ھاۋىيەشەكەت دەتوانىت خۆشەۋىستى و پىشتىگرىيەكەت بەبىي پىئويستىيەكانى ئەۋ  
نارپستە بىكەيت و بەمەش پەيۋەندىيەكەتان زۇر ناسانتر و ئاسودەتر دەكەيت.

۹

چۆن خۇمان لە مشتومر دوربخەينەو؟

يەككە لە كىشە ھەرە سەختەكان لە پەيوەنديە سۆزداريەكانماندا بريتىيە لە چۆنىتى مامەلەكەردن لەگەل جياۋازى و ئاكوڭىيەكاندا. زۆر چار كاتىك كەپلەكە ئاكوڭ دەين، وتوويزەكەيان دەبىتە مشتومر و زۆر ناخايەنيت دەبىت بە شەر. لەپروازە لە قسەكەردن دەهينن لەگەل يەكترىدا و يەكسەر دەست دەكەن بە ئازاردانى يەكترى: گەيى كەردن، سكالاكەردن و تۆمەتباركەردن و داخۋازى و رەنجاندن و گومانكەردن. كە پياو و ژن بەم شۆۋەيە مشتومر دەكەن نەك تەنيا ھەستەكانى يەكترى بريتىيە دەكەن، بەلكو ئازار بە پەيوەنديەكەشيان دەگەيەنن. ھەرۋەك چۆن قسەكەردن بريتىيە لە سەرەكتىر پىكەيتەرى ھەر پەيوەنديەكە، مشتومرەش دەكتىرەكە زيانبەخشتىر پىكەيتەرى دابىرەيت، لەبەرئەۋەى تا زياتر لە كەسكەۋە نرىكەين بريتىيەكەردن ياخود بريتىيەكەردن ئاسانتر دەبىت.

ھەرۋەك چۆن قسەكەردن بريتىيە لە سەرەكتىر پىكەيتەرى ھەر پەيوەنديەكە، مشتومرەش دەكتىرەكە زيانبەخشتىر پىكەيتەرى دابىرەيت.

بۇ ھەمو مەبەستە كەردەنيەكان، مەن بەراستى پىشنىار دەكەم كەپلەكان مشتومر نەكەن. ئەگەر دوو كەس پەيوەندى سىكسىيان نەبىت زۆر ئاسانترە لەكەنى مشتومر دانوستاندا خۇيان بەدوربگرن و بابەتتىيە رەقتار بگەن. بەلام كاتىك ئەو كەپلەكە

مشتومر دېگەن كە پەيوەندى سۆزدارى و بە تايبەتى پەيوەندى سىكسىيان ھەيە، زۇر بە ئاسانى شتەگان بە شەخسى وەردەگرن.

وەك رېنمايپەكى سەرەتايى؛ ھەرگىز مەكەومرە مشتومر. لەبرى ئەوۈ لايەنە باش و خراپەگانى شتەگان باس بىكە. دانوستاندن لەسەر ئەو شتەنە بىكە كە دىمەوين بەلام مشتومر مەكە. دىكرىت راستگۆبىت، گراوۋەبىت و تەنات ھەستە نەرىنىپەگانى خۇيشت دىرېرىت بەبى ئەوۋى مشتومر بىكەيت.

ھەندىك كەپل بە بەردەوامى شەر دېگەن، بۇيە وردە وردە خۇشەويستىپەكەپان دىمىرىت. لەولاشەوۈ، ھەندىكى دىكەيش ھەستە راستەقىنەگانى خۇيان سەرگوت دېگەن تەنيا لەبەر ئەوۋى توشى كېشەو مشتومر نەبن. ئەمانىش بەھۋى سەرگوتكردى ھەستە راستەقىنەكەيانەوۈ خۇشەويستىپەكەيان لەدەست دەمدەن. كەپلىكىان شەرى گەرم دېگەن و كەپلەكەى دىكەش شەرى سارد دېگەن.

باشترىن شت بۇ كەپلەكە ئەوۋپە ھاوسەنگىيەك لەنيوان ئەم دوو لايەنەدا بدۆزنەوۈ. ئەگەر لەبىرمان بىت كە لە دوو ھەسارەى جياوازمە ھاتوپن و بەمەش پەرە بە شىۋازى ئاخاوتنمان بىدەين، دىكرىت خۇمان لە مشتومر دورېخپنهوۈ بەبى ئەوۋى ھەستە نەرىنى و بىروبۇچونە دژ بەپەك و ھەزو ئارمىزوۋەگانمان سەرگوت بىكەپن.

### كە مشتومر دېگەن چى رودەدات؟

ئەگەر نەزانىن ژن و پىاو چەند جياوازن زۇرئاسانە بىكەوينە مشتومرەوۈ نەك ھەر ھاوبەشەكەمان، بەلكو تەنانت خۇيشمان ئازار بىدەين. نەينى خۇبەدورگرتن لە مشتومر بىرىتىپە لە ئاخاوتنى جوان و بەرىز.

جياوازى و ئاكوۋىيەگانمان ھىندەى شىۋازى دىرېرىپەكەيان ئازارمان نادەن. بەشىۋمىيەكى نمونەيى، مشتومر پىۋىست ئاكات ئازاردەرىپىت؛ لەبرى ئەوۈ دىكرىت قىمىگىردىكى سەرنجراكىش بىت كە جياوازى و ئاكوۋىيەگانمان دىخاتەرۋ. (ھەمو كەپلەگان ھەندىك چار روبەروى جياوازى و ئاكوۋى دىبەنەوۈ.) بەلام بە كىردەوۈ زۇربەى كەپلەگان بىنچ خولەكى سەرەتا دىربارمى بابەتلىك مشتومر دېگەن و دواى ئەوۈ دەست دېگەن بە مشتومر سەبارەت بە جۇرى مشتومر كىردنەكەيان.

كەپلەگان بى ئەوۋى پىبىزانن دەست دېگەن بە ئازاردانى پەكترى؛ ئەوۋى كە دىكرا



بېيتە گىتوگۈيەكى پاكى وا كە بە تىگەيشتنى دولايەنە و قبولكردى جياوازيپيەكان  
بەكەويتەو، دەگۈرپىت بۇ شەركردن. ھەردوگيان قبولكردن و تىگەيشتن لە ناومرۈكى  
گۈشەنىگاي ھاوبەشەكەيان رەتدەكەنەو. ھۆكارى ئەمەش چۈنپىتى چۈنە پېشەوۋى  
ھاوبەشەكەيانە لىيان.

چارەسەركردنى مشتومر پېويستى بە فراوانكردى گۈشەنىگاگەمان ھەيە بۇ ئەوۋى  
بتوانپت گۈشەنىگاي دىكە لەخۇ بگريت يان لەگەلى يەك بگريت. بۇ ئەم فراوانكردە.  
پېويستمان بەوۋەيە ھەست بەكەين پىمان دەزانرى و رىزمان لى دەگريت. ئەگەر  
ھەلوپىستى ھاوبەشەكەمان بەلاوۋە جوان نەبىت، لەوانەيە قبولكردى گۈشەنىگاگەي ئەو،  
ھەستى متمانە بەخۇبونمان بريندار بگات.

زۆربەي كەپلەكان پېنچ خولەكى سەرەتا دەربارەي بابەتپك

مشتومر دەكەن و دواي نەوۋە دەست دەكەن بە مشتومر

سەبارەت بە جۈرئى مشتومر كىردنەكەيان.

قا زياتر ھۆگرى كەسپك بىين، بەلامانەوۋە سەختەر دەبىت كە بە شىۋەيەكى  
بابەتىيانە گۈل لە بىروبوچۈنەكانى بگرين بەبى ئەوۋى كاردانەوۋە بەرامبەر ھەستە  
نەرتىيەكانى بنوئىين. بۇ پاراستنى خۇمان بەرامبەر بى رپىزى و نارمزامەندىيەكە  
بەرگىر نۇتۇماتىكى دپتە ئاراوۋە بۇ بەرھەلىستىكردى ئەو گۈشەنىگايە. تەنانەت ئەگەر  
ئەو گۈشە نىگايەمان قبول بىت، رەنگە ھەر كەللەرمقانە بەردەوام بىين لەسەر  
مشتومر كىردن لەگەلىاندا.

### بۇچى مشتومرەكان نازاردەرن؟

مەسەلە نازار بەخش و نارەحەت كەرەكە ئەوۋە نىيە كە دەپلىين، بەلكو چۈنپىتى  
دەربىرنەكەيەتى. زۇرجار پياو ئەگەر ھەست بگات ئىنكارى لەگەلدا دەكرىت، نىز ئەو  
پياوۋە ھەمو توانايەكى دەخاتە گەر بۇئەوۋى دەرىبخت لەسەر ھەقە و بىرى دەچىنەوۋە  
كە پېويستە لەھەمان كاتدا خۇشەويستىش بىت، بەمەش بەشۋەيەكى نۇتۇماتىكى  
تواناي قسەكردى پياوۋەكە بە شىۋەيەكى دلسۆز و بەرپىز و دىنياكەرەوۋە كەمدەبىنەوۋە.

نە دەزانىت تا چ رادەيەك بايەخنەدەرە و نەدەشزانىت تا چ ئەندازەيەك نازار بە ھاوبەشەكەي دەگەيەنىت. لەم كاتانەدا، ناكۆكييەكى سادە رەنگە بەلای ژنەو وەك بەلامار سەير بگريت؛ داخووزىش دەگۆرپىت بە فەرمان. بە شىۋەيەكى سىروشتى ژنەكە ھەست بە بەرگرى دەكات بەرامبەر بەو شىۋە نادلسۆزانەيەي پياۋەكە لى چۆتە پىشەو، تەنانت ئەگەر ناوەرۈكى قسەكانى پياۋەكەشى بەلاۋە قبول بىت.

پياۋ بى ئەۋدى پىزانىت بە قسە نادلسۆزانە و كەمتەرخەمانە نازارى ھاوبەشەكەي دەكات نىنجا دەچىت ھەلەدەت بۇ ژنەكەي رون بىكەتەو بۇچى پىويست ناكات نارەحەت بىت. پياۋەكە بە ھەلە وا لىكى دەداتەو كە ژنەكە بە ناوەرۈكى قسەكانى قايىل نىيە، بەلام لەراستىدا شىۋازە نادلسۆزانەكەي گەياندىنى قسەكانى ژنەكە نارەحەتى دەكات. لەبەرئەۋدى پياۋەكە لە كاردانەۋدى ژنەكە تىناكات، ھۆكەس دەكاتە سەر باسكردنى لايەنە باشەكانى ئەو شتەي باسى دەكات نەك شىۋازى باسكردنەكە.

پياۋەكە نازانىت بەم كارە مشتومرىك دادەمەزىنىت؛ وا دەزانىت خەتاي ژنەكەيە مشتومرى لەگەلدا دەكات. پياۋەكە دەست دەكات بە بەرگرىكردن لە بىروو بۇچونەكەي خۇي بەلام ژنەكە دەست دەكات بەرگرىكردن لەخۇي بەرامبەر ئەو دەرپرېنە تىزانەي پياۋەكە كە نازارى دەدەن.

پىزەنگرتنى پياۋ لە ھەستە نارەحەتەكانى ژن، ئەو ھەستانە پوچەل دەكاتەو و نازارەكە زياتر دەكات. بەلای پياۋەو قورسە لە نازارەكانى ژنەكە تىبگات چۈنكە خۇي بەرامبەر ئەو و ئەو تۆنە بايەخنەدەرەيە ناسك نىيە. لەنەجامدا، رەنگە پياۋ ھەر درك بەو نەكات كە چەند نازارى ھاوبەشەكەي داۋە و بۆتە ھۇي وروژاندىنى بەرگرى لەخۇكردنەكەي.

بەھەمان شىۋە، ژنانىش نازان تا چ ئەندازەيەك نازارى پياۋان دەدەن. بە پىچەوانەي پياۋەو، كاتىك ژن ھەست بىكات نىنكارىي لەگەلدا دەكرىت لە تۆنى قسەكردنەكەيدا بە شىۋەيەكى ئۆتوماتىكى بى مەمانەيى و رەتكردنەو زىاد دەبىت. ئەم جۆرە رەتكردنەۋەيە لە ھەمو جۆرمەكانى دىكە زياتر نازار بە پياۋ دەگەيەنىت، بەتايىبەتى ئەگەر لە پەيوەندىيەكى سۆزدارىيدا بىت.

ژنان سەرمتا بەھۇي باسكردنى ھەستە نەرتىيەكانىيان دەربارەي ھەلسوكەۋنى ھاوبەشەكەيان و پاشان لە رىگەي خستەنەۋى نامۇزگارى نەخوازراۋەو دىبەن ھۇي

دروستکردن و پاشان گهورهکردنی مشتومپرگان. کاتیک ژن هاوسهنگکردنی هسته نهرینیهکانی له ریگهی په یامی متمانه و قبولکردنهوه پشنگوی دهخات، پیاو گاردانهوهی نهرینی دهنوینیت و وا دهکات ژنهکه سهری لی بشیویت. دیسان نهویش نازانیت هم متمانهپینهکردنه تا چهند نازار به پیاوهکه دهگهی نهیت.

بۇ خۆدورخستنهوه له مشتومپرکردن پښوېسته له بیرمان بیت نارېزایمېتی هاوبه شهکه مان بهرامبهر نهو شته نی په که دهلین به لگو بهرامبهر چوښتی دمربړینه که یه تی. مشتومپرکردن پښوېستی به دوو کهسه، به لام کوتایه پینان بهو مشتومپر په که کسی بهسه. باشرین ریگه بۇ کوتایه هینان به مشتومپر نهوه به هر لهسهرمتاوه له ناوی بهریت. نهو بهرپرسیارینتی به بگره نهستو که بزانیټ چ کاتیک ناکوکی ده بیت به مشتومپر. واز له قسهکردن بهینه و که مینک پشو بده. بیر لهوه بکهروهو چوښ له هاوبه شهکه مت دهچیته پشوهو. ههول بده تیگهی که چوښ نهو شته ی پنا به خشیت که پښوېستی پینه تی. نینجا، دواي تیپه ربونی ماومیه که بکه پرموه و دست بکهروهو به قسهکردن به لام به شپوهیه کی جوان و به ریزهوه. پشودانهکان ریگه مان دمدن پینهوه سهرخومان، برینه کانمان سارینزبکهین، و پش نهوهی دوباره دست بکهینهوه به قسهکردن، خومان هاوسهنگ بکهین.

### چوار (f) که بۇ خۇپاراستن له نازار

به شپوهیه کی سهرمکی چوار هه لوېست هه ن که مروڤ وهریان دمگرنیت بۇ خۇپاراستن له نازاری مشتومپرگان. نه مانهش بریتین له چوار وشه که له زمانی نینگلیزیدا به پیتی (f) دست پښمکه ن، شهر، فرېن، ساخته و شاردنهوه. ههریه که له هه لوېستانه دستکه و تیکی کورتخایمېنی هه به، به لام له دریزمه و دادا هه مویان زیان به خشن. با یاسی ههریه که له هه لوېستانه بکهین.

۱. شهر fight: نهو هه لوېسته به دلناییهوه له مهریخهوه هاتوه. که قسهکردنه که خوشه وېستی و پشگری تیادا نامینیت هه ندیک کس به شپوهی غهریزی دست دهکن به شهرکردن. نهو کهسانه دست به جی دهکونه هه لوېستی هیرشیرنهوه. دروشمه که یان بریتیه لهوهی دهلین "باشرین بهرگری، هیرشکردنه." هیرشه که یان له ریگهی گلهی کردن و هوکمدان و رهخنه گرتنهوه نه منجام دمدن و دمیانه ویت هه لمکه

بىخەنە ئەستۇي ھاوبەشەكەيان. دەست دەكەن بە ھاتو ھاوار و تورپىيەكى زۇر دەردەپىر. ھاندەرى ناوەكەيان بىرئىيە لەوۋى ھاوبەشەكەيان بىرئىيەن بۇ ئەوۋى بە خۇشەوېستى و پىشتىگىرىيەوۋە مامەلەيان لەگەلدا بىكات. كاتىك ھاوبەشەكەيان پاشەكشە دىكات، وا دەزانن سەرگەوتو بون، بەلام لەراستىدا شىكستىان ھىناوۋە.

---

ترساندن ھەمىشە دەبىتتە ھۆى لاوازبونى متمانە لە پەيۋەندىيەكاندا.

---

ترساندن ھەمىشە دەبىتتە ھۆى لاوازبونى متمانە لە پەيۋەندىيەكاندا. ھەولدان بۇ بەدەستەينانى داخوازىيەكانت لە رىگەى بە (درو) خستەوۋى كەسانى دىكەوۋە رىگەىكى دۇنيائى شىكستەينانى پەيۋەندىيەكەيە. كاتىك كەپلەكان شەردەكەن، وردە وردە توانائى گرانەوۋە و ناسكىيان لەدەست دەدەن. ژان بۇ ئەوۋى خۇيان بىپارىزن دەميان دادەخەن و پىاوانىش دەكوژىنەوۋە و چىتر ئەوۋەندە بايەخ نادەن. وردە وردە ھەمو ئەو ھۆگىرى پەكتىبونە لەدەست دەدەن كە لە سەرەتادا ھەيانبەوۋە.

## ۲. فرين (flight):

ئەم ھەلۋىستەش ھەر لە مەرىخەوۋە ھاتوۋە. مەرىخىيەكان بۇ دورگەوتنەوۋە لە روۋبەروۋبەوۋە رەنگە بىچنە ئەشكەوتەكانىيەوۋە و ھەرگىز نەيەنەوۋە دەرى. ئەمە ۋەكو جەنگى سارد وايە. ئىتر قسە ناكەن و بەمەش ھىچ شتىك چارسەر نابىت. ئەم ھەلۋىستە شەرىنگىزىيە ناكارايە جىاوازە لەوۋى پىشويەك ۋەربىگىرەت و پاشان بىگىرەتەوۋە بۇ قسەكردن بە مەبەستى چارسەر كىشەكان بە شىۋىيەكى جۋانتر. ئەم مەرىخىيەكانە لە روۋبەروۋبەوۋە دەترسن و ھەزدەكەن خۇيان بەدور بىگىرەن لە قسەكردن سەبارەت بە ھەر بابەتتىك كە ئەگەرى كەوتنەوۋى مشتومرى ئى بىكەوتنەوۋە. لە پەيۋەندىيەكانىيەكاندا زۇر بە وريايىيەوۋە مامەلە دەكەن. زۇرچار ژان سكالائى ئەوۋە دىكەن كە ناچارن زۇر بە وريايىيەوۋە مامەلە بىكەن، بەلام پىاوانىش ھەر بەو جۇرەن. ئەم جۇرە مامەلەكردنە بەجۇرئىك چۆتە ناخى پىاوانەوۋە كە تەنانەت ھەستى پىناكەن تاج ئەندازمىەك نەنجامى دەدەن. ھەندىك كەپل لەجىياتى مشتومر كىردن، واز لە باسكردننى ناكۆكىيەكانىيان دەھىنن.

نەوان بۇ بەدەستەننە داخواییه کانیان له ریگه ی (لی گرتنه وهی) خوښه ویستییه وه فشارده خه نه سەر هاوبه شه که یان. نەمان به ناشکرا شەر ناکه ن و به راسته وخو پەلاماری هاوبه شه کانیان نادن. له بری نه وه به شیوایه کی ناراسته وخو نازاریان پی ده که یه نن له ریگه ی بی به شکر دنیان لهو خوښه ویستییه ی شایانیانه. نه گەر نیمه خوښه ویستی له هاوبه شه که مان بگرینه وه، به دلناییه وه نهوانیش که متمان پی ده به خشن.

دهستکه وتی کاتی بریتییه له ناشتی و پیکه وه گونجان، به لام نه گەر کیشه کان باس نه کران و ههسته کان گوئیان لی نه گیرا، لیك ره نجان دروست ده بیت. له دریزمه و دادا، نهو ههست و سۆزی خوښه ویستییه یان له دهست ددهن که پیشت پیکه وه ی به ستبونه وه. نهوانه به گشتی خوئیان به کاری زور و خواردنی زور یاخود ههر نالوده بونیکی دیکه وه سهرقال ده که ن بۇ نه وه ی ههسته نازار به خشه چاره سهر نه گراوه کانیانی پی سربکه ن.

### ٣. ساخته (fake):

نەم هه لوئسته له فینۆسه وه هاتوو. که سه که بۇ نه وه ی خو ی له سهر نیشه کانی چه له حانی به دور را بگریت وا خو ی دهرده خات که هیج کیشه یه ک نییه. خه ندمیه ک ده خاته سهر لیوی خو ی که گوایه به هه مو شته کان قایل و دلخو شه. به لام به تیبه ربونی کات، ژنانی له مجوره زور به ست ده بن؛ نه مانه هه می شه به خشن ده یان هه به بۇ هاوبه شه کانیان. به لام له به رمبه ردا نه وه یان پی نادری که پیویستیانه. نەم په ستبونه ریگه له دهر برینی سروشتی خوښه ویستی ده گریت.

نەم که سانه له وه دهر سن ههسته کانیان راستگو یانه دهر برین. بویه هه ول ددهن هه مو شتیك "زورباشه، چاکه و باشه" بیت. پیوانیش به زوری نەم دهسته وازانه به کار ده یینن، به لام لای نهوان مانای تهواو جیاوازیان هه یه. مه بهستی پیاو هه که نه وه یه "باشه، چونکه خو م ده توانم به ته نیا چار سه ری بکه م" یاخود "زورباشه چونکه دزمان ده بی چی بکه م" یاخود "چاکه، چونکه خو م خه ریکی ده بم و پیویستم به هیج یار مه تیبه ک نییه." به پیچه وانیه ی پیاو هه و. کاتیك ژن نەم دهسته وازانه به کار ده ییننن رهنکه نیشانه ی نه وه بیت که هه ول ددهات خو ی له ناکوکی و مشتومر به دور بگریت. ژن بۇ نه وه ی خو ی لهو شه پۆلانه به دور بگریت. رهنکه خو ی به له تیبت و بره

بىكەت كە ھەمو شتىك باش و چاك و زۆر نايابە، بەلام لەراستىدا وانىيە. ئەو ژنە داخووزى و ھەست و پىويستىيەكانى دەكاتە قوربانىيى ياخود رەتيان دەكاتەو تەنيا بۆ ئەوئى خۇى لە ملەلانى و مشتومر بەدور بگريت.

ع. شاردنەو (fold):

ئەم ھەلۆستەش ھەر لە قىنۆسەو ھاتووە. كەسەكە لەجياتى مشتومر كردن خۇى دەدات بەدەستەو. ئەم كەسانە بەرپرسيارىتى ئەو كىشەيە دەگرە ئەستۆ كە ھاوبەشەكەيانى ناپەحەت كردووە. لە كورتمەودادا شتىك دروست دەكەن كە وەك پەيوەندىيەكى خۆشەويستانە و پشتگىرى وايە، بەلام لە كۆتاييدا خۇيان لەدەست دەدەن.

جاريكيان پياويك لای من سكالای لە ژنەكەى كرد. وتى "زۆرم خۇش دەوئىت. ھەرچىيەكم دەوئىت پىم دەبەخشىت. تاكە كىشەى من ئەوئە دىلخۇش نىيە." ژنەكە ماوئى بىست سالى رەبەقى بە رەتكردنەوئى خۇى لەپىناوئى ھاوسەرەكەيدا بەسەربردبو. بىرى ناپەت روژىك شەريان بويىت و ئەگەر پرسىارى چۆنىتى پەيوەندىيەكەيانت لە ژنەكە بكردايە دەيگوت "پەيوەندىيەكى مەزنان ھەيە. مېردەكەم زۆر خۆشەويستە. تەنيا كىشەكە منم. من خەمۆكم و نازانم بۆ." ئەم ژنە بۆيە خەمۆكە چۆنكە ماوئى بىست سالى رەبەق لە رىگەى قبولكردنى ھەمو شتىكەوئى خۇى رەتكردۆتەو.

ئەم كەسانە بە غەرىزە دەزانن ھاوبەشەكەيان بە چى دىلخۇش دەبىت و ئەو رىگەيە دەگرەبەر. دواجارىش بەو ناپەحەت دەبن كە لەپىناوئى خۆشەويستىيەكەياندا قوربانىيان بە خۇيان داو.

ھەمو رەتكردنەوئەيك ناخۇشە. ئەم كەسانە ھەول دەدەن بە ھەر نرخىك بىت رەتەكەرنەوئە و دىيانەوئىت ھەمو كەسىك خۇشى بوئىن. لەم پرۆسەيەدا، بە واتاى وشە دەستبەردارى خۇيان دەبن.

رەنگە تۆ خۆت لە يەكىك لەم چوار (f) ەدا ياخود لە چەند دانەيەكياندا بىنيبىتەو. بەگشتى خەلك لە يەكىكيانەوئە دەچىتە ئەوئى دىكەيان. لە ھەريەك لەو چوار ستراتيچەى سەرەوئەدا مەبەستمان ئەوئە خۇمان لە ئازار پىگەيشتن بەدور بگرين. بەداخەوئە، سەرگەوتو نابىن. رىگەى سەرگەوتو برىتىيە لە ديارىكردنى

مشتومپرەكە و ومستاندىنى. پشويەك بىدە بۇ ئەۋەى بېيتەۋە سەرخۆت و پاشان بگەرپرەۋە و دەست بگەرەۋە بە قسەكردن. ھەۋلىدە لەكاتى قسەكردندا زياتر تىبگەيت و رىزى زياتر بۇ رەگەزى بەرامبەرت بنوئىت، بەمەش وردە وردە فىر دەبىت چۈن خۆت لە مشتومپر و شەركردن بەدور بگريت.

### بۇچى قايىل دەبىن؟

بەگشتى ھۆكارى مشتومپر نىۋان ژن و پياۋ برىتتېيە لە پارە و سىكس و بېرەرەكان و بەرنامە دانان و بەھاكان و بەخىۋكردنى منال و ئەركەكانى ناومال. بەلام تەنيا بەك ھۆكار ئەم وتووئز و دانوستاندانا بگۆرپت بۇ مشتومپر ناخۇش، ھۆكارەكەش ئەۋمىيە ئىمە ھەست ناكەين خۇشيان دەۋىن. ئازارى سۆزدارى ئەۋەۋە دىت ھەست نەكەيت بەرامبەرمەكت خۇشى دەۋىت، ئەگەر كەسىك ھەست بە ئازارى سۆزدارى بكات سەختە بتوانىت بە جوانترىن شىۋە مامەلە بكات.

لەبەرئەۋەى ژنان لە مەرىخەۋە نەھاتون، كەۋاتە بە شىۋمىيەكى غەرىزى نازانن پياۋ پىۋىستى بەچىيە، بۇ ئەۋەى بتوانىت بە سەركەۋتۋىي مامەلە لەگەل ناكۆكىيەكاندا بكات. بىرۆكە و ھەست و نارەزوۋە دژ بەيەكەكان تەخەدايەكى قورس بۇ پياۋ و تانەۋ پياۋە لە ژنەكەۋە نرىكتىپت بەلايەۋە سەختەر دەبىت مامەلە لەگەل جياۋازى و ناكۆكىيەكاندا بكات. ئەگەر ژنەكە ھەزى لە پەككە لەو شتانە نەبو كە پياۋەكە كردنى، ئەۋا پياۋەكە زۆر بە شەخسى ۋەرىدەگرىت و ۋا ھەست دەكات ژنەكە خۇشى ناۋىت.

پياۋ ئەگەر پىۋىستىيە سۆزدارىيەكانى تىرگرابن دەتوانىت بە باشتىن شىۋە مامەلە لەگەل جياۋازى و ناكۆكىيەكاندا بكات. ئەگەر پياۋەكە لەو خۇشەۋىستىيە بېبەش كرابىت كە پىۋىستى پىيەتى، ئەۋا دەست دەكات بە بەرھەلىستى و روۋە تارىكەكەى دەرەكەۋىت؛ بە شىۋمىيەكى غەرىزى شمشىرەكەى دەرەھىنىت.

لە روالەتدا، ۋا دەرەكەۋىت پياۋەكە لەسەر بابەتەكە مشتومپر دەكات (پارە بەرپرسيارىتتېيەكان و ...تاد)، بەلام ھۆكارى راستەقىنەى دەرھىنانى شمشىرەكەى ئەۋمىيە ھەست ناكات خۇشەۋىستە. كاتىك پياۋ مشتومپر لەبارەى پارەۋ بەرنامەدانان و منال و ھەر بابەتتىكى دىكە بكات، رەنگە بە شىۋمىيەكى نەپنى مشتومپر لەبارەى پەككە لەم ھۆكارانەى خوارەۋە بكات.

## ھۆكارە نەينىيەكانى مشتومر كىردنى پىاوان

ھۆكارە شاراۋەكەنى مشتومر كىردنى بۇ مشتومر نە كىردن پىئويستى بە چىيە ؟

پىاوان

۱. "پىم ناخۇشە ژنەكە بە بچوكتىن شت كە (بىكەم يان نەيكەم) نارەحت دەپىت. ھەست دەكەم رەخنەم ئى دەگىرىت، رەت دەگىرىمەۋە و قىول ناگىم."

۲. "ھەزناكەم فەرمانەم بەسەردا بكات و بلىت پىويستە فلانە شت بىكەيت. ھەست بە ناپەسەندى دەكەم. وا ھەست دەكەم وەكو منال مامەنەم لەگەندا دەگىرىت."

۳. "پىم ناخۇشە لەسەر نارەحتىيەكانى خۇى لۆمەى من بكات. ھەست ناكەم پائەنەر ھەپىت بىم بەو سوارچاكەى كە زىيەكى بىسكەدارم پۆشيبىت."

۴. "بۆلەبۆلەكانىم پى ناخۇشە كە گواپە فلانە كارى ئەنجام داۋە ياخود من بە ئىشە چاكەكانى ئەو نازانم و سوپاسى ناكەم ياخود ئەۋەى بەرامبەر من ھەستى پىزانىنى نىيە. ئەمە وام ئى دەكات ھەست بىكەم بەرامبەر بەو ھەمو لىز و قوربانىدان و خىزمەت كىردنە

۱. پىويستى بەۋەپە خۇى چۈنە ئاۋا قىول بىرىت. ئەگىنا وا ھەست دەكات ژنەكە ھەول دەكات باشىرى بكات.

۲. پىويستى بەۋەپە ھەست بە پەسەندىردن بكات. ئەگەرنا خۇى بە شىستخواردو دىزانىت

۳. پىويستە ھان بىرىت ئەگىنا ۋاز دەھىنىت.

۴. پىويستى بەۋەپە ھەست بە پىزانىن بكات. ئەگەرنا ھەست دەكات لۆمەكراۋە و بە نەزان و بى توانا حساب دەگىرىت.



نارخېندېرېم

۵. "پېم ناخوښه له هه مو بابه تېکدا  
نېگه رانی نه وه بېت که نېشه که توشی  
شکست بېت. نه مه وام لې دهکات هه ست  
به متمانه پېکردن نه که م."

۵. پېویستی به وهیه هه ست به متمانه و  
پېزانین بکات به رامبه ر به هه وله گانی  
بو به خشینې ئاسایش به ژنه که. نه گینا  
وا ده زانیت خه تاي نه وهیه که ژنه که  
نېگه رانه.

۶. "پېم خوښ نیه چاوه پړی نه وه م  
لې بکات که ی بېه وېت نه وکاته کاره که  
بکه م یاخود قسه بکه م. نه مه وام لې  
دهکات هه ست بکه م قبول ناکرېم یاخود  
رېزم لې ناکرېت."

۶. پېویستی به وهیه قبول بکرېت به و  
شېوهیه ی که هه یه. نه گینا هه ست به وه  
دهکات گونترول کراوه یاخود ناچار کراوه  
قسه بکات بویه هیچی نیه بیلېت.  
نه مه وای لې دهکات هه ست بکات هه رگیز  
ناتوانیت ژنه که ناسوده بکات.

۷. "پېم خوښ نیه به قسه گانی من  
برېندار بېیت. وا هه ست ده که م  
متمانه ی پېم نیه، به هه له لیم  
تی دهکات و له خویم دورد خاته وه."

۷. پېویستی به وهیه هه ست بکات قبول  
کراوه و متمانه ی پې کراوه. به  
پېچه وانه وه هه ست دهکات ره تکراره وه  
و لې نه بورا ون.

۸. "پېم خوښ نیه چاوه پړی نه وه م  
لې بکات میښکی بخوینمه وه. ناتوانم.  
نه مه وام لې دهکات هه ست به خرابی و  
بې توانایی بکه م."

۸. پېویستی به وهیه هه ست بکات  
رمزانه ندن له سهری و قبول کراوه.  
نه گه ر نا هه ست به شکست دهکات.

تېرکردنی پېویستی به سوزداریه سهره کی یه گانی بیاو ده بېته هو ی لابر دنی مه یلی  
بیاوه که بو که وتنه ناو مشومرېکی نازار به خشه وه. به شېوهیه کی ئوتوماتیکې. بیاوه که  
زیاتر ده توانیت گوی بگریت و به ریز و تېگه یشتن و بایه خینکی زیاتره وه قسه بکات.  
به م جوړه، مشومره کان، جیاوازی بیروړاگان و ههسته نه رینیه کان له رېگه ی وتوونیزو

دان وستان و پىكها تەنەوه چارەسەر دەين لەبرى ئەوهى بىنە مشتومر نازار بەخش.  
ژنانىش بەشدارى دەگەن لە دروستکردنى مشتومر نازار بەخشدا، بەلام ئەبەر  
هۆكارى جىاواز. رەنگە لە روکاردا وا دەربكەوئىت مشتومرەگەى ژن دەربارەى دارايى و  
ئىپرسراوئىتى يان بابەتى دىكەمە، بەلام لەراستىدا لەسەر يەكئىك لەم هۆكارانەى  
خوارەوه بەرھەلستى ھاوبەشەگەى دەكات.

### هۆكارە نەيئىيەكانى مشتومرکردنى ژنان

هۆكارە شاراوەكەى مشتومرکردنى بۆ مشتومرەكردن پىئويستى بەچىيە؟

ژنان

۱. "پىم ناخۆشە گاتىك ھەست و ۱. پىئويستى بەوھىيە ھەست بە  
داخوازىيەكانم بە گەم سەيردەكات. ئەمە پشتىوانى و دلگەرمى بكات. ئەگىنا  
وادەكات ھەست بە بچوگى و بىن نرخى ھەست دەكات خوگى لەسەر دەريئىت و  
بگەم."

۲. "پىم ناخۆشە ئەو شتانەى بىردەچىئ ۲. پىئويستى بەوھىيە ھەست بكات رىزى  
كە داواى ئى دەگەم ئەنجاميان بدات، ئىتر ئى دەگىرئىت و فەرامۇش ناكىرئىت. ئەگەر  
ھەست دەگەم ھەمو شتىك بىسودە. نا ھەست دەكات پشتگوئى خراوہ و لە  
ھەست دەگەم سواى خوڤەويستى ئى خوارى خوارەوھى رىز بەندىيەكانى  
دەگەم."

۳. "پىم ناخۆشە لەكاتى نارەحەتىمدا ۳. پىئويستى بەوھىيە پىاوگە تىبكات  
لۆمەم بكات. وا ھەست دەگەم گە بۆ كە بۆجى نارەحەتە و دلئىاي بكاتەوہ  
ئەوھى خوڤى بويم، پىويستە ببمە كە خوڤى دەوئىت و پىويست ناكات  
مروڤئىكى كامل. من كامل نيم."

۴. "پىم ناخۆشە دەنگ بەرزبكاتەوہ ۴. پىئويستى بەوھىيە ھەست بكات ئى  
ياخود دەست بكات بە باسکردنى يەك تىدەگەن و رىزى ئى دەگەن. ئەگەرنا

ههست دهکات گویي ئی ناگریست  
دهترسینریت و سهرکوت دهگریست.

ریز شت بۆ نهوهی دهری بخت لهسهر  
ههقه. نهمه وام ئی دهکات ههست بکهه  
ههلهه و بایهخ به گوشه نیگاکی من  
نادات.

٥. پیویستی بهوهیه ههست بکات  
پیاوهکه بایهخ به ههستهکانی دهکات و  
ریز له پیویستی یهکانی دهگریست بۆ  
کوگردنهوهی زانیاری. نهگهرنا ههست  
دهکات بی ریزی بهرامبههر دهگریست و  
نرخي بۆ دانانریت.

٥. "کاتیک پرسپاری ئی دهکهه سهبارهت  
بهوهرپارانهای دهبی بیدمین زۆرم  
بی ناخۆشه به فیزهوه وهلامم بداتهوه.  
نهمه وام ئی دهکات ههست بکهه بام  
بهسهریهوه یاخود من لهکاتی دهگرم."

٦. پیویستی بهوهیه دنیا بکرنهوهی  
پیاوهکه گویي ئی دهگریست و بایهخ  
پی دهکات. نهگهر نا ههست دهکان  
پشتگوي خراوه یاخود حوکمی لهسهر  
دراوه.

٦. "که وهلامی پرسپار و لیدوانهکانه  
ناداتهوه زۆر زۆر نارمههت دهیم، نهمه  
وام ئی دهکات ههست بکهه بونم نیه."

٧. پیویستی بهوهیه ههست بکات  
پشتیوانی ئی دهگریست و ئی تریهگهه.  
نهگهر نا ههست دهکات پشتگوي  
ناگریست، خوشیان ناویست و بهست  
دهبیست.

٧. "پیم ناخۆشه که دهلیت پیویست  
ناکات ههست به نازار بکهه و نیگهران به،  
که توربهیم یان ههر شتیکی دیکه. ههست  
دهکهه پشتیوانیم ئی ناکات و دلسوزی  
نانوینیت."

٨. پیویستی بهوهیه ههست به ریز و  
بهتهنگهوه هاتن بکات، بهتایبهتی نهو  
کاتانهی که ههستهکانی دهردمهبریت  
نهگینا ههست به ترس و ههرهش  
دهکات.

٨. "پیم ناخۆشه چاوهری نهوهه ئی  
بکات خۆم بهدور بگرم له ههستهکانه.  
نهمه وام ئی دهکات ههست به ههله و  
لاوازی بکهه بهرامبههری."

لمگل نه وړمندا که نه م هممو پښوېستی و همسته ناخوښانه راستمېښمن به لږام  
به گشتي به ښوېه کي راسته وخو مامه له پان له گه لدا ناکړنیت و ناخرېنه روو. لمېری  
نموه. له ناووه که له که دېښ و له کاتي مشټومرېکاندا ډرده پېر نه ډرموه. همدېنکجار  
راسته وخو مامه له پان له گه لدا ډمکړنیت، به لږام به گشتي له رېگه ی ډمېرېښی روخسار و  
زمانی چمسته و تونی دمنگوه ډه خرېنه روو.

پښوېسته له همستیارپیه تایبه ته کانی ژن تنېگه یت و کاریان له سر بکه یت نه ک  
نازاریان بدمیت. نه گمر بتوانیت به و جوړه باسی کیشه که بکه یت که پښوېستیه  
سوزدارپه کانی هاو به شه که ت تیربکات، نه و دفتوانیت کیشه که چارمه سر بکه یت.  
نه و کاته نیر مشټومر دفتوانیت بېته نه و په یومندی به ره مه پنه ی که بو چارمه سر  
و دانوستان جیاوازی و نا کوکیه کان پښوېسته.

### توینکاری مشټومر

مشټومرې خراب به گشتي توینکاریپه کي سهرمتایي هیه. رهنکه بتوانیت خوت له م  
نمونه یه ی خواره وده دا بدوژپته وه.

من و هاوسره که م چوین بو گه پان و سهرانیکی خوش. دواي نانخواردن، هممو  
شتیک باش و ناسایي بو تا نه و کاته ی دهمتم گرد به باسکردنی و به ره پنه انیک. له پېر  
هاوسره که م نارېحه ت بو به و ه ی بیرم له وه کردو ته وه به شیکي باشه که و ته کانمان له  
پروژه یه کي خرابدا بڅمه گه پ. من ته نیا دهموېست رای نه و و مرېگرم، به لږام  
واتی گه پشته گوايه نه و من بهرنامه م بو د ارشتووه (ته نانه ت بې نه و ه ی رای نه و  
و مرېگرم). نارېحه ت بو له و ه ی من کاریکی له و جوړه بکه م. منیش نارېحه ت بوم له و ه ی  
نه و به خوړایي لیم نارېحه ت بووه و نینجا که و تینه مشټومرې وه.

من وامزانی به پروژه که، من نارازیپه و مشټومرېم له سر نه وه کرد که پروژه که  
پروژه یه کي باش و گونجاوه. به لږام توپه یه که ی من له و ه ی له دهمتم نارېحه ت بووه  
مشټومرې که ی توندتر کرد. نه و مشټومرې ډمکړد که پروژه که خرابه. به لږام له راستیدا  
نارېحه ت یی هاوسره که م له سر نه و وېو من بیر له م و به ره پنه انه بکه مه وه به یی نه و ه ی  
گوئ له بیروېوچونه کانی نه و بگرم. سهرمړای نه و و ش له وه نارېحه ت بو که نه و مافي  
خوړپته ی نارېحه ت بېته به لږام من ریز له و مافه ی ناگرم.

لە كۈتايىدا من ئەومىندە ناپەھەت بوم ھاسەرەكەم داۋاي لىبوردنى لىكردم چۈنكى  
لەم تىنەگەشتووۋە و مەمانەي پىنەگىردوم، بەمەش ساردبوينەۋە.

دواتر، كاتىك پىكھاتىنەۋە، ھاسەرەكەم ئەم پىرسىيارەي لى كىردم. وتى، "زۇرجار  
كاتىك مشتومر دەكەين، وا دەردەكەۋىت من لە شتىك ناپەھەت دەبىم و دواتر ناچار دەبىم  
داۋاي لىبوردن لە تۇ بىكەم چۈنكى ناپەھەت بويىت. بە جۇرىك ھەست دەكەم (شتىك  
بىزە) ھەندىك جار ھەزدەكەم من داۋاي لىبوردن لى بىكرىت كە ناپەھەت كىردوم."

دەستبەجى لۇجىكى پىشت گۆشەنىگاگەيم بىنى. چاۋەرۋان كىردنى ئەۋەي ھاسەرەكەم  
داۋاي لىبوردن لى بىكات ناھەقىي بو، بەتايىبەت كە خەتاكە يەكەمجار خەتاي من بو، من  
ناپەھەت كىردىم ئەم تىگەشتەنە نوئىيە پەيۋەندىيەكەمانى گۆرى. دواتر كە ئەم  
ئەزمونەم لە سىسەمىنارەكاندا باس دەكرد بۇم دەركەۋت ھەزاران ژن بەۋ ئەزمونەي  
خىزانەكەمدا تىپەريون. ئەمەش يەككىك بو لە شىۋازە باۋەكانى نىر / مى. با بە شىۋازە  
سەرەتايىيەكەدا بىچىنەۋە.

۱. ژنەكە ھەستى ناپەھەتى خۇي سەبارەت

بە "س ص ع" دەردەبىرەت.

۲. بىاۋەكە رۈنى دەكاتەۋە بۇجى ژنەكە پىۋىست

ناكات سەبارەت بە "س ص ع" ناپەھەت بىنىت.

۳. ژنەكە ھەست دەكات پىشتىۋانى ناكىرىت و بەمەش زىاتر ناپەھەت دەبىت.

(ئىستا زىاتر لە پىشتىۋانى نەكردنەكە ناپەھەتە نەك لە بابەتى "س ص ع").

۴. بىاۋەكە ھەست بە ناپەزايى ژنەكە دەكات و زىاتر

ناپەھەت دەبىت. لۇمەي ژنەكە دەكات كە ناپەھەت

كىردوۋە و چاۋەرۋى ئەۋە دەكات داۋاي لىبوردنى لى

بىكات پىش ئەۋەي ئاشت بىنەۋە.

۵.

ژنەكە ئىتر يان داۋاي لىبوردن دەكات و دەپەۋىت بىزانىت جى روۋىداۋە.

ياخود زىاتر ناپەھەت دەبىت و مشتومرەكە ھەلدەكسىت و دەبىت بە شەپ.

من که زانیاری زیاترم سهبارمت به تویکاری مشتومر بهدهستهینا، توانیم نهو کیشهیه به شیوهیهکی باشتر چارسهه بکهه. بهوهی که لهبیرم نهجیت ژنان له ههسارهی فینۆسهوه هاتون. توانیم خۆم لهوه بهدور بگرم له کاتی نارهحهتییهکانیدا لۆمهی بکهه. لهبری ئهوه ههولم دا تی بگهه که چۆن نارهحهتم کردووه و ههروهها نیشانی بدهم که بایهخی پی ددهم. تهگهرچی نهو به ههلهش لیم تی بگههشتایه، تهگهر بهوهی منهوه ههستی به نارهحهتی بکردایه پیویست بو ئی بگهیهنم که بایهخی پی ددهم و داوی لیبوردن دهکهه.

که هاوسههکهه نارهحهت دهو، فیر بوم یهکههجار گوئی لی بگرم، پاشان بهراستی ههول بدهم بزانی چۆ نارهحهتی دهکات، نینجا بلیم، "داوی لیبوردن دهکهه که نارهحهتم کردیت بهوهی وتم .." ناکامه باشهکانی نهو شیوازه دهستهجی دهردهکهوت. کهتر توشی مشتومر دهبوین.

لهگهه نهههشدا، ههندیکهجار، داوی لیبوردنکردن کاریکی زۆر سهخته. من لهو کاتانهدا ههناسهیهکی قول ههلهکهشیم و هیچ نالیم. له ناخهوه ههول ددهم نهوه بهینه بهرچاوی خۆم که ههستی نهو چۆنهو له چاوی نهوهوه هۆکارهکان دهستیشان بکهه. نینجا دهلیم، "بهداخهوهه که نارهحهتیت." هههههه نههه داواکردنی لیبوردن نییه، بهلام بهو مانایهیه که "نهوم بهلاوه گرنگه"، و نهههش کاریگهری نهههینی زۆری ههیه.

### پیاوان به دهگمهه دهلین "ببوره" چونکه

لهسه ههسارهی مهههه نهه قسهیه مانای وایه کاریکی ههلهت کردووه

بۆیه داوی لیبوردن دهکهیت.

پیاوان به دهگمهه دهلین "ببوره" چونکه لهسه ههساردی مهههه نهه قسهیه مانای وایه کاریکی ههلهت کردووه بۆیه داوی لیبوردن دهکهیت. بهلام ژنان که دهلین "ببوره" مهههستیان نهوهیه بلین "بهئی ههستی تۆم بهلاوه گرنگه." نهوه مانای وانیه داوی لیبوردن دهکهه بهرامبهه کرداریکی ههله. نهو پیاوانهی به دهگمهه وشه "ببوره" بهکاردههینن، دهتوانن نهههجامی سهههسامکهه له بهکارههینانی نهه بهشهی زمانی فینۆسییهکان بهدهست بههینن. ناسانهی رینگه بۆ خۆدورخستهوه له مشتومر نهوهیه

بلىي "بېورە."

زۆربەي مېشتومېرەكان ئەوكاتە ھەلدەكشىن كە بېاۋەكە دەست دەكەت بە  
بېبايە خەردنى ھەستەكانى ژەكە و ژەكەش بە نارەزايى ۋەلامى دەداتەۋە. منى بېاۋ  
ناچار بوم خۇم ھىرى پىشتىۋانى بىكەم. ھاۋسەرەكەشم كارى لەسەرئەۋەكەرد ھەستەكانى  
بەشىۋەيەكى راستە وخۇتر دەرېرېت بەي ئەۋەي نارەزايى بەرامبەر بە من دەرېرېت.  
ئەنجامەكەش بىرىتى بو لە شەرى كەمتر و خۇشەۋىستى و رىزى زىاتر. ئەگەر ئەم  
زانىارىيە نوئىيەمان نەبۋايە، رەنگە تا ئىستا چەندىن چەلەكانى و مېشتومېرەمان  
بەاتنايەتە رى.

زۆربەي مېشتومېرەكان ئەوكاتە ھەلدەكشىن كە بېاۋەكە

سوكايەتى دەكەت بە ھەستەكانى ژەكە و

ژەكەش بە نارەزايى ۋەلامى دەداتەۋە.

بۇ خۇپاراستن لە مېشتومېرى خراب گەنگە بزانىت چۇن بېاۋان بەي ئەۋەي خۇيان  
بزانن ھەستەكان بى بايەخ دەكەن و چۇن ژان بەي ئەۋەي خۇيان بزانن بەيامى  
نارەزايى دەننن.

چۇن بېاۋ مېشتومېرە دوست دەكەت بى ئەۋەي مەبەستى بىت؟

بلاۋترىن رىگە كە بېاۋان بەھۋىۋە مېشتومېرە دوست دەكەن بىرىتە لە  
بۇچەلگەردنەۋەي ھەست و بىروبۇچونى ژەكە. بېاۋان نازانن چۇن بە بۇچونەكانىان  
چەندىن ھەست بۇچەل دەكەنەۋە.

بۇ نمونە، رەنگە بېاۋ سوكايەتى بە ھەستە نەرنىيەكانى بىكات. رەنگە بلىت "كجى،  
گوى مەدمرى." ئەم دەستەۋاژمىە بەلەي بېاۋەۋە جوان و ھاۋرېيانەيە. بەلام بۇ  
ھاۋبەشكى نىزىكى مېنە شىكى ھەستىار و ناخۇشە.

ياخود رەنگە بېاۋ ھەۋلېدات نارەحەتىيى ژەكە بەۋە چارمىسەر بىكات كە بلىت  
"ئەۋەندە گەنگ نىيە." ئىنجا چەند چارمىسەرىكى پراكتىكى بۇ كىشەكە دەخاتەرو،  
چاۋەرىش دەكەت ژەكە بگەشېتەۋە و دلى خۇش بىت. نازانىت ژەكە بەم كارە ھەست

بە ھەرامۇشكردن و سوكاپەتيكردن دەكات. ژنەكە ناتوانيت ريز لە چارەسەرەكان بگريئ  
ھەتا پياوھەكە بە كرددوھ مافی ئەوھ نەسەلینيت كە ژنەكە ھەقیتى نیکەران بئیت.

پان زۇرجار پياوھەكە شتيكى كرددوھ ژنەكەى پى ناپەحەت بئیت. پياوھەكە بەشیوھى  
غەریزە دەپەوئیت ژنەكە ئاسودە بکاتەوھ بەوھى بوى رونبكاتەوھ كە پئويست ناکات  
ناپەحەت بئیت. پياوھەكە بە متمانەوھ روونى دەكاتەوھ كە ھۆكارى زۇرباش و لۆجىكى و  
ئەقلاى ھەپە بۆ ئەنجامدانى ئەوکارە. پياوھەكە نازانیت ئەم ھەلۆیستە وا لە ژنەكە دەكات  
ھەست بکات ھېچ مافیكى نىپە ناپەحەت ببئیت. كە پياوھەكە باسى خوى دەكات، تاكە  
پەيام كە رەنگە ژنەكە ببیستیت ئەوھپە كە پياوھەكە باپەخ بە ھەستەكانى ئەم نادات.

ژنەكە بۆ ئەوھى بتوانیت گوى لە ھۆكارە باشەكانى پياوھەكە بگريئ، يەكەمجار  
پئويستى بەوھپە پياوھەكە گوى لە ھۆكارە باشەكانى ئەو بگريئ كە بۆچى ناپەحەتە.  
پياوھەكە پئويستە بۆ ماوھپەك رونكردنەوھەكى خوى رابگريئ و بە تىگەيشتەوھ گوى  
بگريئ. ئەگەر پياو باپەخ بە ھەستەكانى ژن بدات، ژنەكە وردە وردە ھەست دەكات  
پشتگري دەكريئ.

ئەم گۆرانكارىپە لە شیوازی مامەلەدا پئويستى بە راھینانە، بەلام دمتوانیت بە  
دەستى بەئینیت. بەگشتى، ھەمو جارێك كە ژن ھەستى تورپى و ناومىدى و  
نیکەرانىپەكانى خوى دمردەبرئیت، ھەمو خانەپەكى جەستەى پياو بەشیوھى غەریزى  
وھك كاردانەوھ كۆمەلێك رونكردنەوھو بیانو دمردەبرن كە مەبەست لێیان لابردنى  
ھەستى ناپەحەتییەكەپە. پياو ھەرگیز ناپەوئیت كیشەكە قولتر بکاتەوھ. رەواندەوھى  
ھەستى ناپەحەتى بەھوى رونكردنەوھوھەپەكە لە غەریزەكانى خەلگى مەریخ.

ئەگەر پياو بزانیئ كە كاردانەوھ غەریزىپەكانى لەو ساتەوھختەدا زیانبەخشن،  
دمتوانیت ئەم گۆرانكارىپە بکات. پياو بەھوى زانیاریپەكى گەشەكرددوھوھە ھەروھە  
بەھوى ئەزمونەكانى خۆپەوھ سەبارەت بەوھى چ رێگەپەك لەگەل ژندا سەرکەوتوھ،  
دمتوانیت ئەم گۆرانكارىپە بەئینیتە دى.

### چۈن ژن مشتومر دروست دەكات بەبى مەبەست؟

باوترين رێگە كە ژنان بەھۆپەوھ مشتومر دروست دەكەن بى ئەوھى مەبەستیان  
بئیت ئەوھپە لەكاتى دمربرپنى ھەستەكانیاندا راستەوخۆ نادوین. ژن لەبرى ئەوھى بە



شۈمبەكى راستەوخۇرق و بى ھېوايىيەكانى دەرپرېت، دەست دىمكات بە پىرسىيىرى بىن  
 ۋەلام و بەبى مەبەست (ياخود بە مەبەست) پەيامى نارەزايى دەنپىرېت. ئەگەر چى  
 ھەندىك چار ئەمە ئەو پەيامە نىيە كە ژنەكە دىمەۋىت بىگەيەننەت، بەلام بەگشتى  
 پىاوان ئاۋاي تىدەگەن.

باۋتېرىن رىكە كە ژنان بەھۆيەۋە مشتومې دوست دەكەن  
 بىن ئەۋەى مەبەستىيان بېت ئەۋەيە لەكاتى دەرپرېتى  
 ھەستەكانىياندا راستەوخۇ نادوۋىن.

بۇ نمونە، كە پىاۋ دۋادەكەۋىت، رەنگە ھەستى ژنەكە بەم جۆرە بېت "كە  
 دۋادەكەۋىت ھەزناكەم چاۋمىرېت بىكەم" ياخود "نىگەرەن بوم توشى شتىك بوبېت."  
 كەچى كە پىاۋكە دەگاتە جى، ژنەكە لەجىياتى ئەۋەى راستەوخۇ ھەستەكانى دەرپرېت  
 پىرسىيىرىكى بىن ۋەلام دىمكات بۇ نمونە "چۈن ئەۋەندە دۋادەكەۋىت؟" ياخود "كە تۇ  
 ئەۋەندە دۋا دىمكەۋىت دىمەۋى مەن نىگەرەن نەم؟" ياخود "بۇچى تەلەفۇنت نەكرد؟"  
 بەدئىيائىيەۋە كە دەرپرېت "بۇچى تەلەفۇنت نەكرد؟" ئاسايىيە تۇ بەرەستى  
 بەشۈن ۋەلامىكى رەۋادا بىگەرېت. بەلام كە ژنەكە نارەحەتە، تۈنى دىمكەكەى زۇرجار  
 دىمى دەخات كە بە شۈن ۋەلامى رەۋادا ناگەرېت بەلكو دىمەۋىت بىلەت ھىچ ھۇكارىكى  
 قىلگىراۋت نىيە بەرامبەر دۋاكەۋىتەكەت.

پىاۋ كاتىك گۈيى لە پىرسىيىرى لەمچۆرە دىمىت كە دەلەت "چۈن ئەۋەندە  
 دۋادەكەۋىت؟" ياخود "بۇچى تەلەفۇنت نەكرد؟" لەراستىدا پىاۋكە گۈيى لە  
 ھەستەكانى ژنەكە نابىت بەلكو تەنبا نارەزايىيەكەى دىمىستىت. پىاۋكە ھەست دىمكات  
 ژنەكە ھەزىكى خۇسەپىنەرى ھەپە كە يارمەتى پىاۋكە بىدات و ۋاى لى بىكات زىاتىر  
 ھەست بە لىپىرسراۋىتى بىكات. پىاۋكە ھەست دىمكات پەلامار دراۋە بۇيە دەچىتە بارى  
 بەرھەلىستىگىردنەۋە. ژنەكە نازانىت ئەم نارەزايىيەتە چەند نازار بە پىاۋكە  
 دەگەيەننەت.

ھەرۋەك چۈن ژن پىۋىستى بە پىشتىۋانى ھەپە، پىاۋىش پىۋىستى بە رەزامەندى  
 ھەپە. تا پىاۋكە زىاتىر ژنەكەى خوش بوۋىت پىۋىستى بە رەزامەندى زىاتىر ھەپە.

رمزىمەندى ھەمىشە لە سەرھەتلىك پەيۋەندىيەكاندا ئامادەيە. يان ئەۋەتە ئۇنەكە پەيۋەندى  
رمزىمەندى دەگەيەنەت ياخود پياۋەكە دۇنيايە لەۋەي دەتوانىت ئەۋە رمزىمەندىيە  
بەدەست بەينەت. لە ھەردوو ھالەتەكەدا، رمزىمەندىيەكە ئامادەيە.

تەننەت ئەگەر ئۇنەكە لەلەيەن پياۋى دىكە ياخود باۋىيەۋە برىندار كرابەت،  
ھېشتا لەسەرھەتلىك پەيۋەندىيەكەدا دەتوانىت رمزىمەندى بەخشىت. رەنگە ھەستى  
ئۇنەكە بەم جۈرە بىت "ئەمە پياۋىكى تايىبەتە، ۋەكو ئەۋەنى دىكە نىيە كە دىيانناسم."  
كاتىك ئۇ ئەۋە رمزىمەندىيە دەگىرپتەۋە، ئازارىكى زۇر بە پياۋ دەگەيەنەت. ئۇنە  
بەگشتى بىريان نىيە چۈن ئەۋە رمزىمەندىيەيان دەگەپتەۋە. ئەۋەكەش كە  
دەگەپتەۋە، بە چاكى بيانوى ئەم كارەيان ھەيە. يەكەك لە ھۆكارمەكانى ئەم دۇرەقەيە  
ئەۋەيە ئۇنە بە تەۋەۋى بىنەگان لە گرەنگى ئەۋە رمزىمەندىيەيان بۇ پياۋەكە.

لەگەل ئەمەشدا ئۇ دەتوانىت فېرەبەت كە ئەگەر ھەلسوكەۋەتەكانى پياۋىش قىۋول  
نەكات بەلام ھېشتا رمزىمەندى بۇ خۇدى پياۋەكە دەرىپت. پياۋ بۇ ئەۋەي ھەست  
بكات ئۇنەكە خۇشى دەۋىت پىۋىستى بەۋەيە ئۇنەكە رمزىمەندى بۇ خۇدى پياۋەكە  
ھەبەت، ئەگەرچى ھەلسوكەۋەتەكانىشى بەدل نەبەت. بەگشتى ئەگەر ئۇ ھەلسوكەۋەتى  
پياۋىكى بەدل نەبەت و بىيەۋىت پياۋەكە بگۆرپت، ئارەزايى بەرامبەرى دەردەپت. بە  
دۇنيايەيەۋە جارى ۋاش ھەيە رمزىمەندىيەكەي بەرامبەر پياۋەكە كەم و زىاد دەكات،  
بەلام (ئى رازىنەۋەۋە) بۇپياۋ زۇر قورس و ناخۇشە.

زۆرەي پياۋان زۇر شەرمەن لەۋەدا كە بلىن چەند پىۋىستىيان بە رمزىمەندىيە.  
رەنگە زۇر رىگە بگرنەبەر بۇ ئەۋەي بلىن گوى بە رمزىمەندى نادەين. بەلام بۇچى  
كاتىك كە رمزىمەندى ئۇنەكە لەدەست دەدەن ساردەپتەۋە دورەگەۋەنەۋە و دەكەۋەنە  
ھالەتى بەرھەلىستى؟ چۈنكە بەدەستەنەھىتەنى ئەۋە شتەي دىيانەۋىت ئازارىان دەدات.

يەكەك لە ھۆكارمەكانى سەرگەۋەتنى پەيۋەندىيەكان لەسەرھەتلىك بىرىتەيە لەۋەي  
پياۋەكە ھېشتا لەزىر بەزمىي ئۇنەكەدايە. ھېشتا پياۋەكە ئەۋە سوارچاكەيە كە زى  
بىرىسكەدارەكەي لەبەردايە. پياۋەكە نىعمەتى رمزىمەندى ئۇنەكە ۋەردەگىرپت و  
لەنەنجامدا بە باشى غار بە ئەسپەكەي دەدات. بەلام ھەر كە دەست دەكات بە  
ئەۋەندىكىنى ئۇنەكە، لەۋە نىعمەتە بىيەش دەبەت و رمزىمەندىيەكە لەدەست دەدات.  
لەپەر دەكەۋىت و خۇي لە كۆلەنەي سەگەكەدا دەبىنەتەۋە.

پياو دوتوانيت مامەئە لەگەل بئئومىدى ژندا بکات، بەلام کە ژن ئەو بئئومىدېيە لەگەل نارەزايى و رەتکردنەومدا دەرپرېت، پياو کە ھەست دەکات بريندار دەکريت. ژنان زورجار بە تۇنیکى نارازى لە ھەئسوکەوتەکانى پياو دەکوئنەو. بۆيە واش دەگەن چونکە وا دزمانن بەم شىوہيە وانەيەك فيرى پياو کە دەگەن. ئەمە راست نىيە بەلکو تەنيا دەبیتە ھۆى دروستبونی ترس و رەنجاندن و بەمەش پياو کە وردە وردە گەرموگورپيە کەى لە دەست دەدات.

رەزامەندى بەرامبەر پياو ئەوہيە لەپشت کردەوہکانىيەوہ ھۆکارى باش بەدى بکەيت. تەنانەت ئەو کاتانەش کە نابەرپرسيارە، ياخود تەمەلە ياخود بئى ريزى دەنوئيت، ئەگەر ژنە کە خۆشى بویت، ھىشتا دوتوانيت ئەو باشەيە لە ناخى پياو کەدا بدۆزیتەوہ. رەزامەندى بریتیيە لە دۆزینەوہى مەبەستە جوانە کە ياخود باشە کە لەپشت ھەئسوکەوتە دەرەگيە کەوہ.

مامەئە کردنى پياو بە شىوہيەك کە ھىچ ھۆکارىكى باشى نەبیت لەپشت کارە کەيەوہ وانە راگرتنى ئەو رەزامەندييەى لەسەرەتاي پەيوەندييە کەوہ بە خۆرايى بە پياو کە بەخشاوہ. ژن بئويستە ھەميشە لەيادى بىت کە تەنانەت ئەو کاتانەش کە ناگۆکە لەگەلیدا دوتوانيت رەزامەندى پىبەخشيت.

### کاتیک پياو ئەوپەرى پئويستى بە رەزامەندى ژنە

ھۆکارى زۆر بەى مشتومرەکان ئەوہ نىيە کە دوو کەس ناگۆکن، بەلکو ھۆکارە کە بان ئەوہيە پياو کە ھەست دەکات ژنە کە نارەزايى دەرپرېت بەرامبەرى ياخود ژنە کە نارەزايى بەرامبەر جۆرى قسە کردنى پياو کە دەرپرېت. زورجار نارەزايى ژنە کە لەبەر ئەوہيە پياو کە پشتيوانى لە بيروو بۆچونەکانى ناگات ياخود بە بايەخەوہ قسە لەگەلدا ناگات. ئەگەر پياو و ژن فيرى پشتيوانى و رەزامەندى ببن، پئويستيان بە مشتومر نامينيت. چونکە دوتوانن دەربارەى جياوازييەکانيان دانوستاندن بکەن.

پياو کە ھەلەيەك دەکات، ياخود ئەرکک يان بەجى ھينانى لىپرسراویتیيەك لەبەر دەکات ژن نازانیت پياو کە چەند ھەستيارە. لەم کاتەدا کە پياو کە زۆر ترين پئويستى بە خۆشەويستى ژنە کەيە و ئەگەر ژنە کە رەزامەندييە کەى خۆى بگشپينتەوہ ئەوپەرى ئازار بە پياو کە دەگەيەنيت. ژنە کە رەنگە ھەر بە خۆيشى نەزانيت. رەنگە

وا بىرىڭاتهوه كه تهنيا ههست به بئومىدى دهكات، بهلام پياوهكه ههست به نارەزايى  
ژنهكه دهكات.

يهكێك له رێگهكانى ژنان كه بهبئى ئهوى بزانن نارەزايى دهردهبرن بریتىيه له  
نىگای چاوو تۆنى دهنگيان. رهنگه ئهو وشانهى ژنهكه دهریان دهریت وتەى جوان بن،  
بهلام تهماشاكردنهكهى و تۆنى دهنگهكهى دهتوانن پياو بريندار بکهن. گاردانهوه  
به رهههستكارانهكهى پياو بۆ ئهوهيه ژنهكه ههست بکات ههلهيه. پياوهكه ههستهكانى  
ژنهكه به درۆ دهخاتهو بشتیوانى له ههلسوکهوتهكانى خۆى دهكات.

---

پياو نهگەر ههلهيهكى کردبیت ياخود ئهو ژنهى نارەحەت  
کردبیت كه خوشى دهویت، زۆر مهبهستیتى مشتومر بکات.

---

پياو نهگەر ههلهيهكى کردبیت ياخود ئهو ژنهى نارەحەت کردبیت كه خوشى  
دهویت، زۆر مهبهستیتى مشتومر بکات. نهگەر پياوهكه ژنهكه ناومىد بکات، دهيهویت  
رونى بکاتهوه بۆجى ژنهكه پتويست ناکات هينده نارەحەت ببيت. پياوهكه وادهزانیت  
ئهو هۆکارانهى دميانخاته روو دهبنه هۆى باسترکردنى ژنهكه. نازانیت ژن لهکاتى  
نارەحەتیدا له ههمو شتیک زياتر پتويستى بهوهيه گووى لى بگيریت و بشتیوانى لى  
بکريت.

### چۆن جياوازيهكانت دهربريت بهبئى مشتومرکردن؟

نهگەر نمونهى باش و تهنديروست و سهركهوتومان نهبيت، دهربرينى جياوازی و  
ناکۆكىيهكان ئهرکيکى زۆر سهخت دهبيت بۆمان. زۆربهى باوک و دايکانهان يان ئهوهتا  
به هيچ جوړى مشتومريان نهکردوه ياخود مشتومرپهکەيان زۆر به پهله ههلهگشاوه و  
بووه به شهر. خستهكهى خوارهوه دهرى دهخات چۆن پياو و ژن بهبئى ئهوى بهخۆيان  
بزانن مشتومر دروست دهکهن، ههروهها ئهلهتەرناتىقى تهنديروستيش دهخاته روو.

له گشت شىوازيكى مشتومردا كه له خوارهوه ريزگراوه، پهكههجار ئهو پرسياره بئى  
وهلامهم داناوه كه رهنگه ژنهكه بپرسينت پاشان نيشانمداوه پياوهكه چۆن پرسيارهكه  
لێك دمهاتهوه. نينجا ئهوهم خستۆته روو چۆن پياوهكه رهنگه رونکردنهوه بدات و چۆن



ئەگەر جارى داھاتو كە دواكەوتىت  
تەلەمۇنىكەم بۇ بىكەيت.

بەدەيت گوى بگرىت. ھەولۇ تىگەپشتن  
و پشتىوانى بىدە لەو شتانەى ژنەكە  
پىۋىستى پىيانە بۇ ئەوۋى ھەست بىكات  
خۇشت دەۋىت.

## ۲. كە پىاۋ شتىكى بىردەچىت

پىسپارە بىن ۋەلەكەى ئن

كاتىك پىاۋەكە بىرى دەچىت شتىك بىكات،  
ژنەكە دەلەت "چۈن بىرت چو؟" ياخود  
"تۆكەى شىت بىر ناچىت؟" ياخود  
"چۈن بتوانم متمانەت پىكەم؟"

نەو پەيامەى پىاۋەكە دەپپىستىت

لەو پەيامەى پىاۋەكە دەپپىستىت  
نەمەيە "ھىچ بىانۋىەك نىيە بۇ نەم  
رەفتارت. تۇبى ئەقلىت و جىگەى  
متمانەنىت. ھەمىشە من زىاتر  
دەپەخشم."

پىاۋەكە چى رۈندەكاتەۋە

كاتىك پىاۋەكە شتىكى بىردەچىت  
ئەنجامى بىدات و ژنەكەش نارەحەت  
دەپىت رۈنكرنەۋەى پىاۋەكە بەم  
جۈرمە "زۇر سەقال بوم و بىرم چو.  
ھەندىك جار نەم شتانە رۈدەدەن."  
ياخود "شتىكى زۇر گرنگ نىيە. نەمە  
ماناى وانىيە خەمساردم."

نەو پەيامەى ژنەكە دەپپىستىت

ئەوۋى ژنەكە دەپپىستىت نەمەيە  
"پىۋىست ناكات بەم بابەتە ھىچو  
پوچانەۋە خۇت نارەحەت بىكەيت. تۇ  
داخوازىبىت زۇر زۇرەو گاردانەۋەكەت  
نانەقلا نىيە. ھەولەبىدە زىاتر واقىعى  
بىت. تۇلە جىھانىكى خەپالىدا  
دەپىت."

ژنەكە چۈن دەتوانىت نارەزايى كەمترى  
ھەيىت؟

پىاۋەكە چۈن دەتوانىت زىاتر پشتىوان  
بىت

ژنەكە ئەگەر نارەحەتىش بىت،  
دەتوانىت بلىت "پىم ناخۇشە شىت

پىاۋەكە دەلەت "بىرم چوۋە .. تورەپىت  
لېم؟" نىنجا رىگەى ژنەكە دەدات ھەسە

بكات بەبى ئەۋەدى بە ناراستى بزانىت.  
كاتىك زىنەكە قىسە دەكات ھەست دەكات  
گوئى لى دەگىرىت و پاش كەمىك زۆر  
سوپاسگوزارى پياۋەكە دەبىت.

بىردەچىت. "زىنەكە دەتوانىت رىگەپەكى  
دىكەى كارىگەرىش بگىرىتەبەر و باسى  
ئەۋە نەكات پياۋەكە شتىكى بىرچوۋە و  
ھەر نەپداتەۋە روۋى، تەنبا جارىكى  
دىكە داۋاى ئەۋ شتە بكاتەۋە "سوپاست  
دەكەم ئەگەر بتوانىت .." (پياۋەكە ئىتر  
دەزانىت شتەكەى بىرچوۋە).

### ۲. كاتىك پياۋەكە لە نەشكەۋتەكەى دەگەرپتەۋە

ئەۋ پەيامەنى پياۋەكە دەبىستىت  
ئەۋ پەيامەنى پياۋەكە دەبىستىت  
ئەمەيە "ھىچ بىرۋىيانۋىيەك نىيەكە  
خۆتەم لى دوربەخەيتەۋە. تۆ دلرەقىت و  
خۆشت ناۋىم. تۆ پياۋىكى گونجاۋ نىت  
بۆ من. تۆ زۆر لەۋە زىاتەر ئازارى منت  
داۋەكە من ئازارم داۋىت."

پىرسىيارە بىن ۋەلەمەكەى زىنەكە  
كە پياۋەكە لە نەشكەۋتەكەى  
دەگەرپتەۋە، زىنەكە دەئىت "چۆن  
دەتوانىت ئەۋەندە بىھەست و ساردوسىر  
بىت؟" ياخود "دەتەۋىت كاردانەۋەم  
چۆن بىت؟" ياخود "من چوزانم لە  
ناختا چى رودەدات؟"

ئەۋ پەيامەنى زىنەكە دەبىستىت  
ئەۋەدى زىنەكە دەبىستىت ئەمەيە  
"پىۋىست ناكات ھەست بە ئازار و  
فەرامۇشكردن بگەيت. ئەگەر ۋا بگەيت  
من ھىچ ھاۋسۆزىيەكەم نابىت خۇم  
بۆت. تۆ زۆر بە مەكرو خۇپەرستىت.  
ھەرچىيەكەم بۆيت دەيكەم. ھەستەگانى  
تۆم بەلاۋە گىرنگ نىن."

پياۋەكە چى رەن دەكاتەۋە  
كە پياۋەكە لە نەشكەۋتەكەى دەگەرپتەۋە  
و زىنەكەش نارەھەتە، پياۋەكە دەئىت  
"پىۋىستەم بە كەمىك تەنبايى ھەبو،  
تەنبا دوو رۆزى خاياندى. شتىكى زۆر  
گىرنگە؟" ياخود "ھىچ شتىكىم لى  
نەكردۋىت. بۆچى ئەۋەندە نارەھەتت؟"

ښه که چوڼ ده توانيت که متر نارېزايي  
هېت

نه گهر به مه ښه که نارېحه ت بېت،  
ده توانيت بلېت "دزمانم تو پيوستت  
به وېه جار جار پاشه کسه بکېت. ناليم  
هله یت به لام هزده که تې بگه یت که  
نم ماوېه من حاله چونه."

پياووه که چوڼ ده توانيت زياتر پشتيوان  
بېت

پياووه که ده لېت "تې ده گم که  
پاشه کسه که من له وه ده چيت  
نارېحه ت بکات. وهره با باسی  
بکېن." (نه گهر ښه که هست بکات  
گوئی ې ده گيريت لير به لايه وه  
ناسانتر ده بېت نه و پيوستېه  
پياووه که قبول بکات که جار جار ناچاره  
پاشه کسه بکات.)

#### ۴. که پياوژن بې نوميد ده کات

پرسپاره بې ولامه که ښه که

کاتېک پياو ښه که بې نوميد ده کات،  
ښه که ده لېت "چوڼ ده توانيت شتي وا  
بکېت؟" ياخود "بوچی هسرگيز  
فسه په کی خوت نابه یته سر؟" ياخود  
"دمتوت نه وکاره ده که م؟" ياخود "بوچی  
هسرگيز څير نابيت؟"

نه و په يامه پياووه که ده بېستيت

نه و په يامه پياووه که ده بېستيت  
نه مه په "هيچ هوکاريکی گونجاوت نيه  
بې نوميدم بکېت. تو بې نه قلېت.  
ناتوانيت هيچ کاريکی باش نه انجام  
بده یت. هه تا ناوابيت من دلم خوش  
نابيت."

پياووه که چي رونه کاته وه

که ښه که ته و او بې نوميد بووه له  
پياووه که، پياووه که ده لېت "هي، جاري  
داهاتو به باشي نه انجامي نه دم؟" ياخود  
"نه وه شتيکی زور گرنګ نيه" ياخود  
"به لام نه مراني مه به ست چي بو."

نه و په يامه ښه که ده بېستيت

نه وه ښه که ده بېستيت بریتي په له  
"خه تاى خوته نارېحه تیت. پيوسته  
نهر تربيت. نابيت نارېحه ت بیت،  
خوشم ناوېت."



ژەنە چۆن دەتوانىت ناپەزايى كەستەر

ھەيىت

كاتىك ژەنە ناپەزەت دەيىت، دەتوانىت  
بلىت "پىم ناخۇشە بىھىوا بىكرىم،  
وامدەزنى تەلەفۇنم بۇ دەكەيت. ھەيناكە  
من دەمەوى بزانم چ ھەستىكت دەيى  
كاتىك .."

پىاۋەكە چۆن دەتوانىت زىياتر پىشتىوان  
بىت

پىاۋەكە دەلىت "تىدەگەم كە بىئومىد  
گردويت. با قسەى لەسەر بىكەين ..  
چىت لى بەسەرھات؟"  
دوبارە رىگەى بىدە قسە بىكات. ھەل  
نەودى بىدەرى ھەست بىكات گوى لى  
دەگىرىت و بەمەش ناسودە دەيىت. پاش  
كەمىك پىزى بلىن "ئىستا دىتەوئىت  
چىت بۇ بىكەم بۇ نەودى ھەست بە  
دلىسوزى من بىكەيت؟" ياخود "ئىستا  
چۆن دىتوانە. بىستگىرىت بىكەم؟"

۵. كاتىك پىاۋەكە رىز لە ھەستى ژەنەكە ناگىرىت و بىرىندارى دىكات

پىسىارە بىن ۋەلەكەى ژن

كاتىك پىاۋەكە رىز لە ھەستى ژەنەكە  
ناگىرىت و بىرىندارى دىكات، ژەنەكە دەلىت  
"چۆن دەتوانىت ۋا بىكەيت؟" ياخود  
"چۆن دەتوانىت بەم شىۋىيە مامەلەم  
لەگەلدا بىكەيت؟" ياخود "بۇچى  
ناتوانىت گوىم لى بىگىرىت؟" ياخود "ئاي  
ئىتر ھىچ بايەخىكم بىن دەدەيت؟" ياخود  
"ئاي مەنىش نساۋا رەقتارت لەگەلدا  
دەكەم؟"

نەو پىيامەى پىاۋەكە دەيىستىت

نەو پىيامەى پىاۋەكە دەيىستىت  
نەمەيە "تۇگەسىكى خىراب و  
بەدەقتارىت. من زۇر لە تۇباشىم  
ھەرگىز لەسەر نەمە لىت نايۇم.  
پىۋىستە سزا بىدەرىت و دور بىخىرىتەمە  
ھەموى خەتاي تۇيە."

پياۋەكە چى رون دەكاتەو

كاتىك پياۋەكە رىز لە ھەستى ژنەكە  
ناگرىت و ژنەكە زياتر نارەحەت دەبىت،  
پياۋەكە دەلتىت "سەيركە، مەبەستم ئەو  
نەبو. " ياخود "بە دلتىايىيەو گويىت ئى  
دەگرم؛ ئەھا ئىستا گويىت ئى دەگرم"  
ياخود "من بە تۆ پىناكەم."

ئەو پەيامەن ژنەكە دەبىستىت

ئەو پەيامەن ژنەكە دەبىستىت  
ئەمەيە "ھىچ مافىكت نىيە نارەحەت  
بىست. زۆر ناماقولىت. تۆ زۆر  
ھەستىارىت، كىشەپەكت ھەيە. تۆ  
بويىت بە بار بەسەرمەو."

ژنەكە چۈن دەتوانىت نارەزايى كەست  
بنوئىت

ژنەكە دەتوانىت بلىت "ھەزم لەو شىۋازە  
نىيە كە مامەلەم لەگەلدا دەكەيت. تىكايە  
بىۋەستىنە" ياخود "تۆ خراپەم لەگەلدا  
دەكەيت و منىش پىم باش نىيە.  
دەمەۋىت كەمىك دوركەۋىنەو" ياخود  
"ئەمە ئەو شىۋەيە نىيە كە دەمۋىست  
وتوۋىز بىكەين. با لەسەرمەتاۋە دەست  
پىكەنەو" ياخود "شايانى ئەو نىم  
بەوشىۋەيە مامەلەم لەگەلدا بىرىت.  
دەمەۋىت كەمىك بۈەستم." ياخود  
"تىكايە دەكرىت گويى بىزانىت چى  
دەلىم." (پياۋ دەتوانىت بە باشرىن شىۋە  
ۋەلامى قسە كورت و راستەوخۇكان  
بداتەو. ۋانەبىزى و پىرسىيار  
زىانەخىش.)

پياۋەكە چۈن دەتوانىت زياتر پىشتىۋان  
بىت

پياۋەكە دەلتىت "بىۋرە، تۆ شايانى ئەو  
نىت بەۋجۇرە مامەلەت لەگەلدا  
بىرىت." ھەناسەيەكى قول ھەلمزە و  
تەنبا گويى لە كاردانەۋەكەي بىگرە.  
رەنگە بەردەۋام بىت و شتىكى لەم  
جۇرە بلىت "تۆ ھەرگىز گويى  
ناگرىت." كە رادەۋەستىت بلى "راست  
دەكەيت، ھەندىك جار گويى ناگرم.  
بىۋرە، تۆ شايستەي ئەم جۇرە  
مامەلەيە نىت .. با لەسەرمەتاۋە دەست  
پىكەينەو. ئەمجارەيان باشىر دەبىن.  
"دەستپىكرىنەۋەي ئاخاۋتەكە  
باشرىن رىگەيە بۆ خۇبەدورگرتن لە  
ھەلگىشانى مشتومر. ئەگەر ژنەكە  
نەمەۋىت لەسەرمەتاۋە دەست پىكەتەو،  
بە ھەلەي مەزانە. لەبىرت بىت، ئەگەر  
مافى بدەيتى نارەحەت بىت، ئىتر زياتر  
رەزامەندى دەنۋىنىت.

## ۶. كاتىك پياۋەكە پەلەيەتى وژنەكە پىنى ناخۇشە

پرسىيارە بىن وەلەمەكەس ئن  
 زەنەكە سكاللا دەلئىت "بۇچى  
 ھەمىشە پەلەمانە؟" ياخود "بۇچى  
 ھەمىشە پەلەپەلتە؟"  
 ئەو پەيامەس پياۋەكە دەيىستىت  
 ئەو پەيامەس پياۋەكە دەيىستىت  
 ئەمەيە "ھىچ پىۋىست بە پەلەپەل  
 ناكات! ھەرگىز دلخۇشم ناكەيت. ھىچ  
 شتىك ناگۇرئىت. تۆ ناشايستەيت و  
 ناشكراشە كە بايەخم پىن نادەيت."

پياۋەكە چىس رۈندەكاتەۋە  
 پياۋەكە دەلئىت "ئەۋەندە خراپ نىيە"  
 ياخود "ھەمىشە بەم شىۋەيە بوۋە"  
 ياخود "ئىستا ھىچ چارەسەرىكمان پىن  
 ناگرئىت" ياخود "ئەۋەندە نىگەرەن مەبە؛  
 باش دەبئىت."  
 ئەو پەيامەس پياۋەكە دەيىستىت  
 ئەۋەى ژنەكە دەيىستىت برىتىيە لە  
 "بۆت نىيە سكاللا بىكەيت. پىۋىستە  
 مەمنون بىت كە ئەو شتەت ھەيە  
 بۆلەبۆل بەسە. ھىچ پىۋىست بە گلەيى  
 و سكاللا ناكات، تۆ ھەمومان سارد  
 دەكەيتەۋە."

ژنەكە چۆن دەتوانىت كەمتر ناپەزايى  
 دەربىرئىت  
 ئەگەر ژنەكە ھەستى بە ناپەزەتى كرد  
 دەتوانىت بلىت "ناسايىيە پەلەپروژىمان  
 بىت بەلام من پىم خۇش نىيە ھەمىشە  
 ھەر خەرىكى پەلەپروژى بىن" ياخود  
 "ھەزم لىيە لەسەرخۇ و ئارام بىت،  
 دەتوانى گەشتى داھاتومان بە جۇرئ رىك  
 بخەيت چارەگىك زياترمان بەدەستەۋە  
 بىت؟"  
 پياۋەكە دەتوانىت زياتر پىشتىوان بىت  
 پياۋەكە دەلئىت "مىنىش ھەزم لى نىيە،  
 خۇزگە دەماتوانى كەمىك لەسەرخۇ  
 بىن. ئەمە زۆر شىتتانهيە." لەم  
 نمونەيەدا پياۋەكە خۇى بە ھەستەگانى  
 ژنەكەۋە پەيۋەست كردوۋە. ھەرچەندە  
 بەشىكى پياۋەكە ھەزى لە پەلەپەلە،  
 پياۋەكە دەتوانىت لەۋساتى تورەيىيە  
 ژنەكەدا باشتىن پىشتىگىرى بىكات بەۋەى  
 بزانىت چۆن بەشىكى خۇى بەرەستى  
 لەگەل تورەبۋنى ژنەكەدايە.

## ۷. کاتیک ژنه که ههست دهکات له ناخاوتنیکدا سوکایه تی پینکراوه

پرسپاره بن وه لاهه که ی ژن

کاتیک ژنه که ههست دهکات له  
ناخاوتنیکدا پشگیری ناکریت و بی بایه خ  
دهکریت، ده لیت "بوچی وا ده لیت؟"  
یاخود "بوچی ده بیت بهم شیوهیه قسم  
له گه لدا بکه یه؟" یاخود "نایا هیچ بایه خ  
بهو شتانه ددهیت که ده لیم؟" یاخود  
"چون ده توانیت نه مه بلیت؟"

نهو په یامه ی پیاوه که ده بیستیت

نهو په یامه ی پیاوه که ده بیستیت  
نه مه یه "هیچ بیانویه ک نی یه ناوا  
رفتارم له گه لدا بکه یه. که واته خوشت  
ناویم. تو بایه خم پینادهیت. من زورت  
پینده به خشم و تو له بهرام بهردا هیچم  
پینابه خشیت!"

پیاوه که چی رنده کاته وه

کاتیک ژنه که ههست به پوچه لکر دنه وه  
بکات و نار ه حهت بیت، ده لیت "به لام  
نهم قسانهت ناماقوله" یاخود "به لام من  
وام نهوت" یاخود "پیشتر هه مو نه مانهم  
بیستوهه."

نهو په یامه ی ژنه که ده بیستیت

نهو ی ژنه که ده بیستیت بریتیه  
له مه "تو به خورایی خوت نار ه حهت  
کردوهه. تو که سیکی ناهه قلانی و  
سه رلی شیواوویت. من ده زانم چی  
راسته، تو نازانیت. من له تو  
گرنگترم. تو نهم فهرته نه یهت نایه وه  
نهک من."

چون ژنه که ده توانیت نار ه زایی که متری

هه بیت

ژنه که ده توانیت بلیت "حه زم لهو  
قسه یهت نی یه که ده لیت. وا ههست  
ده که م لیم ده خوریت. من شایسته ی  
نهوه نیم. تکایه لیم تی بکه" یاخود  
"نهمرو کیشهم زور هه بو. ده زانم

پیاوه که چون ده توانیت زیاتر

پشتیوان بیت

پیاوه که ده لیت "به داخه وه که تو  
بیت ناخو شه. ده زانیت ده لیم چی؟"  
دوا ی نهو ی هه لیک ده دات به ژنه که  
بیر له قسه که ی بکاته وه، ده توانیت  
بلیت "بپوره، تی ده که م بوچی

خه تاي تو نى يه. پئويستم به وويه ليم  
 تى بگه يت. باشه؟" يا خود ژنه كه  
 دمتوانيت ليدوانه كاني پياوه كه پشتگوي  
 بخت و داواي نهو شتانه بكات كه  
 دمي هويت، بليت "من مه زاجم زور  
 خراپه، دمتوانيت ماويه ك گويم نى  
 بگريت؟ نه م كاره يارمه تيم دمدات  
 زورباش ببه ووه. " (پياو پئويستى به  
 هانداني زوره بو نه ووى گوي بگريت).  
 حه زت نى نى يه. " نينجا بومسته.  
 نيت كاتي گوينگرتنه. خوت بگره  
 بهرام بهر بهو حه زه دمه ويت بوي  
 رون بكه يته ووه كه له چيدا  
 ليكدانه ووى هه لى بو قسه كانت  
 كردووه. هه ست كه بريندار دمي يت،  
 گوينگرتن بو چاكبونه ووه پئويسته.  
 رونكردنه ووه كان ته نيا له وكتا هدا  
 يارمه تيدمرن كه برينه كه به ووى  
 هه نديك پشتيواني و تيگه پشتي  
 بايه خدمرانه ووه چاكبوبيته ووه.

### پشتيوانيگرتن له كاته سه خته كاندا

ناساييه هه مو په يوه ندييه ك به كاتي سه خت و دژواردا تى بپه ريت. نه م كاته  
 سه ختانه رهنكه به هو كاري جيا جياوه دروست ببن، وهك له ده ستداني كار، مردن،  
 نه خوشى، يا خود ته نيا به ووى نه بوني پشوى پئويسته ووه. له م كاته سه ختانه دا  
 گرنگرين شت نه وويه بتوانيت به شيويه كي جوان و دلسوزانه و رهمانه قسه  
 بكه يت. سه رهرپاي نه مه ش، پئويسته له ووه تى بگه ين و قبولمان بليت كه نيته و  
 هاوبه شه كه مان هه رگيز كامل نين. نه گهر فيرببين بهرام بهر نارچه ته يه به چوكه كاني  
 په يوه ندى سه ركه وتوانه قسه بكه ين نه ووا ناسانتر دمتوانين روبه روى نه و كينشو  
 مملاني گهره ترانه ببينه ووه كه له پر سه ره نه دمدن.

له گشت نمونه كاني سه ره ووه دا ژنيكم داناوه له كاريك نارچه ته كه پياويك (يان)  
 نه نجامي داوه يا خود نه نجامي دمدات. به دلنبايي يه ووه دمگريت پياويش له ده ست زن  
 نارچه مت ببيت، هه ريهك له و پيشنياره ي سه ره ووه به په كساني بو هه ردوو ره گزمه  
 گونجاوه. به راي من راهينانيكي به سود نه وويه پرسيار له هاوبه شه كه مت بكه يت كه ناها  
 راي چييه له سه ر نه و پيشنيارانه.

له و ماوانه دا كه له هاوبه شه كه مت نارچه مت نيت كاتي ك ته مرخان بكه بو نه ووى

بزانىت ھاوبەشەكەت چ وشەگەلىكى پىخۇشە و تۇش وشەكانى خۇتى پىن بلى. بەكارهينانى چەند "لىدوانىكى لەپىشەو نامادەكراوى قىبولكراو" دەتوانىت بەشۈمەيەكى گەورە يارمەتيدەر بىت لە چارەسەرگردنى ناكۆكىيەكاندا كاتىك سەرھەلدەدەن.

نەوشت لەياد بىت، گرنگ نىيە لە ھەتباردنى وشەكاندا چەند سەرگەوتوبىت بەلگو ھەستەكانى پىشت ئەو وشانە گرنگن. تەنانەت ئەگەر ھەمان ئەو دەستەوازانەى سەرھەو بەكاربەينىت، بەلام ھاوبەشەكەت ھەست بە خۇشەويستى و پىشتىوانى و رىزامەندىيەكەى تۆ نەكات، ناكۆكىيەكە بەردەوام دەبىت و زىاد دەكات. ۋەك پىشتىر باسەم گرد، ھەندىك چار باشتىر چارەسەر بۇ دوركەوتنەو لە مشتومر ئەوئە بەزانىت كەى دىت و خۇتى لى بشارىتەو. كەمىك دوربەكەومرەو بۇ ئەوئەى خۇت سەنتەربەكەيتەو و بتوانن چارىكى دىكە بە تىگەيشتن و قىبولگردن و پىشتىوانى و رىزامەندى زياترەو لەگەل ھاوبەشەكەتدا يەك بگرنەو.

ئەنجامدانى ھەندىك لەم گۆرانكارىيانە رەنگە لەسەرمتادا ناخۇش بن ياخود ھەستى ناخۇش ياخود تەنانەت بەكارهينرانت لەلا دروست بكات. ھەندىك كەس واى بۆدەچن خۇشەويستى ماناى ئەوئەى "قسە رەق و قسە لەروو بىت. "نەمە رىگەيەكى راستەوخۇيە، لەگەل ئەوئەى، بايەخ بە ھەستەكانى گويگر نادات. دەتوانىت راستگۆ و راستەوخۇ بىت لە قسەگردندا بەلام بە شىۋەيەك دەرى بېرىت بەرامبەرەكەت ھەست بە ئازار و بىرىنداربون نەكات. بە بەكارهينانى ھەندىك لەو پىشنىارانەى كە لەسەرھەو باسگران، دەتوانىت راھىنان بە تواناكانت بكەيت بە شىۋەيەك كە لە قسەگردندا بايەخ و متمانەت زياترەيت. پاش ماۋەيەك ئەم كارە دەبىت بە شتىكى ئوتۇماتىكى.

ئەگەر تۆ ئىستا لە پەيوەندىيەكدائىت و ھاوبەشەكەت ھەول دەدات ھەندىك لە پىشنىارەكانى سەرھەو جىبەجى بكات، لەبىرت بىت كە ئەوان مەبەستىان پىشتىگرى زياترە. رەنگە لەسەرمتادا دەربرىنەكانيان نەك ھەر ئاناساى، بەلگو ناراستگۆش بن. ناكىت تەمەنىك راھاتن لە چەند ھەفتەيەكى كەمدا بگۆرەيت. ئاگاداربە ھەمو ھەنگاۋىكىيان بىرخىنىت؛ ئەگىنا بە خىراى واز دەھىن.

## دورکەوتنەوہ لە مشتومر لە ریگەي ناخاوتنی جوانەوہ

ئەگەر بتوانین لە پتووستیەکانی ھاوبەشەکەمان تێبگەین و لەبیرمان بێت کە تیریان بکەین، دەتوانین خۆمان لە مشتومروو دەمەقانی ھەستیار و بارگاویەکان بەدور بگرین. ئەم چیرۆکەي خوارەوہ دەری دەخات چۆن ئەگەر ژن بە شیوەیەکی راستەوخۆ ھەستەکانی دەربەریت و پیاوھەش پشستگیری ئەو ھەستەکانە بکات، دەتوانریت مشومرەکان دوربخزینەوہ:

لەبیرمە جاریکیان لەگەڵ ھاوسەرەکەمدا دەچوین بۆ پشویەك. کە ئوتومبیلەکەمان ئی خوڤی بۆ ئەوہی دواي ھەفتەيەکی پڕ لە ئیش و کار پشویەك بدمین، وام چاودروان دەکرد (بۆنی) دلخۆش بێت بەوہی دەچین بۆ ئەو پشووہ گەورەيە. لەبری ئەوہ ھەناسەيەکی ساردی قولی ھەلکیشاو وتی "وا ھەست دەکەم ژيانم ئەشکەنجەيەکی ھیواش و دورودریژە."

من وەستام و ھەناسەيەکی قولم ھەلکیشا، ئینجا وتم، "دەزانم مەبەستت چيە، منیش وا ھەست دەکەم دەمگوشن و دوا دلۆپی ژيانم ئی دەردەھینن." کە ئەمەم وت بە دەستیش شیوہی گوشینی پارچە پەرۆیەکم دەربەری.

(بۆنی) سەری رەزامەندیی راوہشان و ئەوہم بەلاوہ سەیربو لەپڕ زەردەخەنەيەکی کردوو بابەتەکەي گۆڤی. دەستی کرد بە قسەکردن لەبارەي ئەوہی چەند پئی خۆشە دەچیت بۆ ئەو گەشتە. شەش سال لەمەوبەر کە قسەي لەم جۆرەي دەکرد. توشی مشتومر دەبوین و منیش بە ھەلە لۆمەي ئەوہم دەکرد لەسەری.

دەمتوانی لەدەستی ناپەحەت بێم کە وتی ژيانم ئەشکەنجەيەکی ھیواشی دورودریژە. دەمتوانی شتەکە بە شەخسی وەربگرم و وا ھەست بکەم روی سکالاکەي لە منە. دەمتوانی بکەومە ھالەتي بەرگرییەوہ و رونکردنەوہم بەدایە کە ژيانمان بڕیشی نییە لە ئەشکەنجە و پتووستە ئەو سوپاسگوزار بێت کە دەچین بۆ ئەم گەشتە خۆشە ئینجا دەکەوتینە مشتومرەوہ و پشویەکی درێژی پڕئەشکەنجەمان دەبو. جاران ئەمانە رویاندەدا چونکە من لە ھەستەکانی تێنەگەیشتبوم و پشتیوانیم ئی نەدەکرد.

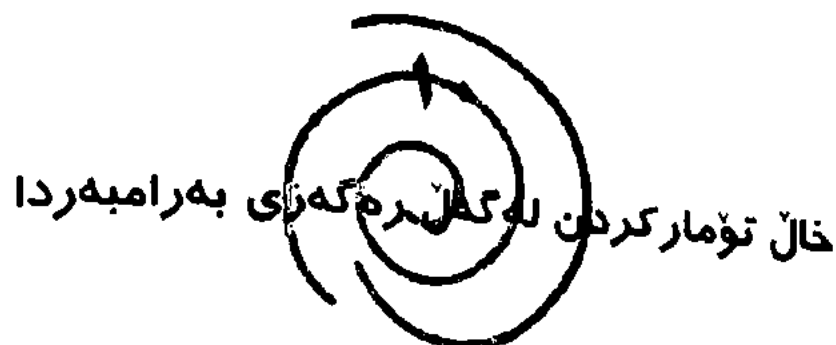
نەمجارەیان، تێگەیشتم کە ئەوہی دەری دەبریت تەنیا ھەستیکی تێپەرە. ئەو قسەيە دەربارەي من نەبو. جا لەبەرئەوہي تێگەیشتم، خۆم نەخستە ھالەتي

چۆن خۇمان لە مشتومر دوربخهينهوه؟ (c) ۱۹۱

بهرگرييهوه. كه وتم دهمگوشن، نهو ههستی به پشتیوانی تهواوکرد. له وهلامدا، منی قبول کردوو منیش ههستم به خوشهویستی و رهزانهندی نهو کرد. له بهرتهوهی فیربوم چۆن پشتیوانی له ههستی هاوبهشهکهه بکهه، نهو خوشهویستییهی بهدهستهینا که شایانیتی. توشی مشتومر نهبوین.







پىياو وا دىزانىت ئەگەر شىنكى زۆرگەورە بۇ ژن بىكات، بۇ نمونە ئوتومبىلىكى تازەى  
بۇ بىكرىت ياخود بىبىت بۇ گەشتىك، ئەوا خالىكى گەورە تۆمار دەكات، بەلام بە  
ئەنجامدانى شتى بچوگىر، بۇ نمونە كىرىنى گول بۆى، ياخود باوش پىاگردىنى، خالى  
كەمىر تۆمار دەكات. بەم زانىيارىيەو دەربارەى خال تۆمار كىرىن، پىياو بىرواى واىە ئەگەر  
كات و وزمو سەرنجى تەرخان بىكات بۇ ئەنجامدانى شتى گەورە بۇ ژنەكە، ئىنجا  
دەتوانىت بە باشىرىن شىوە ئاسودەى بىكات. بەلام ئەم ھاوگىشەىە راست نىيە، چۈنكە  
ژنان خالەكان بە رىگەىەكى دىكە تۆمار دەكەن.

بەلاى ژنەو، قەبارەى ئەو دىارى خۇشەوئىستىيە ھەرچەندىك بىت، تەنبا بەك  
خال تۆمار دەكات؛ واتە ھەمو دىارىيەكان بەك بەھايان ھەىە. قەبارەكەى گىرىنگ نىيە،  
تەنبا بەك خالى بى دەرىت. بەلام پىياو وا دىزانىت بەرامبەر دىارىيەكى بچكۆلە بەك  
خال و مەدەگىرىت و بەرامبەر دىارىيەكى گەورە سى خالى بۇ دەنوسرىت. لەبەرئەوەى  
پىياو نازانىت ژنان بە شىوئىيەكى جىياواز خالەكان تۆمار دەكەن، ئەوا بەشىوئىيەكى  
سروشى تەركىز دەكەنە سەر بەك دوو دىارى گەورە.

---

بەلاى ژنەو، قەبارەى ئەو دىارى خۇشەوئىستىيە ھەرچەندىك بىت، تەنبا  
بەك خال تۆمار دەكات" واتە ھەمو دىارىيەكان بەك بەھايان ھەىە.

---

پىياو نازانىت بەلاى ژنەو شتە بچوگەكان بەھەمان ئەندازەى شتە گەورەكان گىرىنگ.

واتا، بەلای ژنەوۋە گۈللىك خالى پەكسانى ھەيە لەگەل دابىنىڭدىن كىرغىخاننى مانگىدىدا.  
تىنەگەپشتىن لەم جىياۋازىيە بىنەرەتتىيە خال تۆمارىدىن، ھۆكارى نەۋمىيە پىياۋ و ژن  
بە بەردەۋامى بىزار و بى ئومىدىن لە پەيۋىندىيەگەپان.  
نەم حالەتەي لاي خوارەۋە نەم بابەتە رۈندەكاتەۋە:

لەكاتى راۋىژدا، (پام) وتى، "من زۇر كارى باش بۇ (چەك) دەكەم بەلام نەو  
پشتگۈنەم دەخات. تەنبا بايەخ بە كارەكەي خۇي دەمات."

(چەك) وتى، "بەلام كارەكەم پارەي نەو خانوۋە جوانەمان دابىن دەكات و رىگەمان  
دەمات بچىن بۇ گەشت. (پام) پىۋىستە دىلخۇش بىت."

(پام) وتى، "من گەشت و خانوم بۇ چى يە ئەگەر ئىمە پەكترمان خۇش نەۋىت. من  
پىۋىستم بە تۇ زىاترە."

(چەك) وتى، "يەكلىك گۈيى لى بىت دەلىت ئاخۇ تۇ جىت بۇ من كىدوۋە؟"

(پام) وتى، "بەلى، من ھەمىشە شىت بۇ دەكەم. چىل دەشۇم، چىشت لى دەنېم، مال  
پاك دەكەمەۋە - ھەمو شىك دەكەم. تۇ تەنبا يەك شىت دەكەيت - دەچىت بۇ كارو  
پارە پەيدا دەكەيت. بەلام دۋايى دەتەۋىت من ھەمو شىتەكانى دىكە نەنجام بىدەم."

(چەك) پىزىشكىكى سەرگەۋىتۋە. ۋەك زۇربەي پىشەگەرەكان كارەكەي كاتىكى زۇر  
دەخايەنېت بەلام زۇر پىر قازانچە. لەۋمىش تىناگات بۇچى (پام) ھاۋسەرى نارەختە.  
"زىانىكى خۇش"ى بەدەستەپناۋە و "زىانىكى خۇش"ى بۇ ژن و خىزانەكەي دابىن  
كىدوۋە، بەلام كە دەگەرپايەۋە مال ھەستى نەدەكەرد ژنەكەي دلى خۇشە.

(چەك) ۋاي دەزانى ھەتا زىاتر پارەي پەيدا بىكردايە، كەمىر پىۋىستى بەۋەبو لە  
مالەۋە ھەۋلىدات ژنەكەي ئاسودە بىكات. ۋاي دەزانى مۇچە زۇرەكەي دەتۋانىت لە  
كۇتايى مانگدا سى خالى بۇ تۆمار بىكات. كاتىك كە نۇرپىنگە تايىبەتەكەي خۇي داناۋ  
داھانەكەي كىرد بە دوۋنەۋەندە، ۋاي بىر كىردەۋە ئىستا مانگى شەست خال تۆمار دەكات.  
ھىچ نەيدەزانى لەلای (پام) مانگانە تەنبا يەك خال تۆمار دەكات - بىرى مۇچەكەي  
ھەرچەندىك بىت.

(چەك) نەيدەزانى لە گۆشەنىگاي (پام) ھەۋە، تا نەو زىاتر پارەي پەيدا بىكردايە، (پام)  
كەمىرى ۋەردەگىرت. نۇرپىنگە نۇيەكەي كات و ۋەزى زىاترى دەۋىست. بۇ  
قەربۈكەردنەۋەي نەو كەمىيە، (پام) دەستى كىرد بە كارى زىاتر بۇ ئەۋەي ژيانى

تايپەتى و پەيوەندىيەگەيان بەرپۈەببات. كاتىك (پام) زياترى بەخشى، ھەستى كرد  
خۇى مانگانە شەست خال تۇمار دەكات بەلام (چەك) تەنيا يەك خال تۇماردەكات.  
نەمە (پام)ى زۇر پەست و نارەحەت كرد.

(پام) ھەستى كرد زۇر زياتر دەبەخشىت و كەمتر وەردەگرىت. بەلاى (چەك) ھو  
ئىستا نەو زياتر دەبەخشىت (شەست خال) و پىۋىستە زياتر لە ژنەكەى وەربگرىت. لە  
خەپالى (چەك)دا خالەكان بەگسان بون. نەو لە پەيوەندىيەگەيان ئاسودە بو، بىجگە لە  
يەك شت - (پام) دلخۇش نەبو. (چەك) لۆمەى كرد بەوۋى داخوازى زۇرى ھەيە. بەلاى  
نەوۋە، موچە زىادەگەى بەرامبەر نەوۋەبو گە (پام) دەبەخشى. نەم بىر كەردنەوۋە  
(پام)ى زياتر تۈرە دەكرد.

دواى نەوۋەى گويىان لە كاسىتى گۆرى پەيوەندىيەكانم گرتىبو، (پام) و  
(چەك) توانىيان لۆمەكانيان واز لى بەينن و بە خۇشەويستىيەوۋە كىشەكەيان  
چارەسەر بكن. نەو پەيوەندىيەى گە بەرەو جىابونەوۋە دەجو، گۆرانكارى  
بەسەردا ھات.

(چەك) فىرى نەوۋەبو گە ئەنجامدانى شتى بچكۆلە بۇ ژنەكەى گۆرانى گەورە  
دروست دەكات. سەرسام بو بەوۋى چەند بە خىرايى شتەكان گۆران، ھەر كە دەستى  
كرد بە تەرخانكردنى كات و وزەى زياتر بۇ ھاوسەرەكەى. نىتر تىگەشت گە بەلاى  
ژنەوۋە شتە بچوكەكان بە ئەندازەى شتە گەورەكان گرنگن. نىنجا بۇى دەرگەوت بۇجى  
كارەكەى تەنيا يەك خالى بۇ تۇمار كردوۋە.

لەراستىدا، (پام) ھۆكارى باشى ھەبو بۇ نەوۋى دلخۇش نەبىت. نەو بەراستى  
پىۋىستى زياترى بە وزە و ھەول و بايەخە كەسىتىيەكانى (چەك) ھەبو ۋەك لەو  
شىۋازى ژيانە دەولەمەندانەيەى ھەيانبو. (چەك) بۇى دەرگەوت بە سەرفكردنى  
وزەيەكى كەمتر بۇ پارە پەيداگردن و تەرخانكردنى وزەيەكى زياتر بە رىبازىكى راستدا  
ژنەكەى زۇر دلخۇشتر دەبىت. (چەك) بۇى دەرگەوت كە نەوگاتە زىادانەى كە كارى  
كردوۋە بۇ نەوۋە بوۋە (پام) دلخۇشتر بكات. كاتىك (چەك) تىگەشت (پام) جۇن  
خالەكان دەنوسىت، نىتر دەيتوانى بە مەمانەيەكى نونوۋە بگەرىتەوۋە مالنەوۋە چونكە  
دەيزانى چۇن دلخۇشى بكات.

## شته بچوكەكان گۆرانی گەورە دروست دەكەن

جۆرەها رینگە ھەيە پیاو بتوانییت بە ئاسانی خال لەلای ھاوبەشەكەى تۆمار بکات. مەسەلەكەش تەنیا گۆرینی ئاراستەى ئەو وزەو سەرئەجەيە كە پێشتریش بەخشیویتی. زۆربەى پیاوان خۆیان زۆریك لەم رینگایانە دەرئان بەلام خۆیانى پێو ماندوو ناکەن چونكە نازان ئەم شتە بچوكانە بەلای ژنەووە چەند گرنگن. پیاو بەراستی برۆای وایە كە شتە بچوكەكان گرنگ نین بە بەراورد لەگەڵ ئەو شتە گەورانەدا كە بۆ ژنەكەى دەكات.

ھەندیک پیاو رەنگە لەسەرەتای پەيوەندییەكەدا ئەو شتە بچوكانە ئەنجام بدەن، بەلام دواتر بەھۆی ھێزیكى غەریزی تەمومژاویيەو ھەمو توانا و وزەيەکیان تەرخان دەكەن بۆ سەر ئەنجامدانى تاكە يەك شتى گەورە بۆ ھاوبەشەكانیان. پاشان ھەمو شتە بچوكەكان پشنگوئ دەخەن كە ژنان پێویستیان پێیە بۆ ئەوێ بتوانن لە پەيوەندییەكەدا ھەست بە ئاسودەیی بكەن. بۆ ئاسودەکردنى ژن، پیاو پێویستی بەوێیە لەو شتانە تێبگات كە ژن پێویستی پێیە بۆ ئەوێ ھەست بکات ھاوبەشەكەى خۆشى دەوێت و پشنگیری دەكات.

ئەو رینگەيەى ژنان خالەكانى پێ تۆماردەكەن تەنیا ھەزى زیاتر نییە، بەلكو پێویستیيەكى راستەقینەيە. ژنان بۆ ئەوێ لە پەيوەندییەكەدا ھەست بكەن خۆشەويستن پێویستیان بە دەربرینیكى زۆر ھەيە. يەك دوو دەربرینی خۆشەويستی، ھەرچەندە گرنگیش بن، ژن ئاسودە ناکەن و ناشتوانن ئاسودەى بكەن.

رەنگە تێگەشتنى ئەم مەسەلەيە بەلای پیاووەو زۆر سەخت بێت. يەكێك لە رینگەكان بۆ تێگەشتن ئەوێ ھەيە ژنان تانكى خشەويستیان ھەيە، وەك چۆن ئوتومبیل تانكى سوتەمەنى ھەيە. ئەو تانكىيە پێویستە بە بەردەوامى پێ بکریتەووە. ئەنجامدانى ژمارەيەكى زۆر شتى بچوك (و تۆمارکردنى خالێكى زۆر) نەینى چۆنیتی پێکردنەوێ تانكى خۆشەويستی ژنە. ژن ئەوكاتە ھەست بە خۆشەويستیيەكان دەكات كە تانكى خۆشەويستیيەكەى پێبێت. ئەوكاتە دەتوانییت بە خۆشەويستی و متمانە و قبولکردن و پێزانين و پەسەندکردن و رەزامەندى و ھاندانى زیاترەو ھەمەلە لەگەڵ ھاوبەشەكەیدا بکات. پێکردنى تانكىيەكەى پێویستی بە ژمارەيەكى زۆر شتى بچوكە.

لای خوارەو ١٠١ شتى بچوك خراونەتەرۆو كە بەھۆیانەو پیاو دەتوانییت تانكى خۆشەويستی ھاوبەشەكەى بە پێى بەتێتەووە.

## ۱۰۱ رىگە بۇ تۆماركردنى خال لاى ژن

۱. ھەر كە گەشتىتە مالموۋە پىش ھەمو شتىك بچۇ بۇلاى و باۋەشى پىياىكە.
۲. پىرسىارى تايىبەتى ئى بىكە و ھەۋالى ئەو رۆژەى ئى بىپرسە بەۋەش بۇى دەردەگەۋىت كە ئاگادارى بەرنامەكانى ئەۋىت (بۇ نمونە، "كە چۈپىت بۇلاى پىزىشك وتى چى؟").
۳. گوئى بىگرمو پىرسىار بىكە.
۴. ھەزى ئەۋەى كىشەكانى بۇ چارەسەر بىكەيت بىخەرە لاۋە. لەبرى ئەۋە ھاۋسۇزى بىنۈپنە.
۵. ماۋەى بىست خولەك بىمى ئەۋەى داۋاى كىرەپىت بچۇ بەلايەۋە و بايەخى پىبىدە (لەم كاتەدا خۆت بە رۆزنامەو ھىچ شتىكى دىكەۋە سەرقال مەكە).
۶. بۇنە ھەبىت و نەبىت گولى بۇ بەپىنەرەۋە.
۷. چەند رۆژىك پىشتر بەرنامە دابىنىن پىكەۋە بىچنە دەرەۋە، نەك كە بو بە شەۋى ھەپنى پىى بلىت بەرنامەت چىيە.
۸. ئەگەر بەگشتى ئەو نان ئامادە دەكات ياخود ئەگەر نۇردى ئەۋە و زۇر سەرقالە ياخود ماندوۋە، پىشنىار بىكە تۇ خواردن ئامادە بىكەيت.
۹. موچامەلەى بىكە و بلى زۇر جوانىت.
۱۰. لەكاتى نارەھەتەدا پىشتىۋانى لە ھەستەكانى بىكە.
۱۱. كە بىنىت ماندوۋە دەستى يارمەتى بۇ درىژ بىكە.
۱۲. لە سەفەردا بەرنامە بۇ كاتىكى زىاتىر دابىن بۇ ئەۋەى نەكەۋىتە پەلەپەل.
۱۳. كە دۋادەكەۋىت، تەلەفونى بۇ بىكەو پىى رابىگەپەنە.
۱۴. كە داۋاى پىشتىگىرى دەكات بە بەلى يان نەخىر ۋەلامى بىدەرەۋە و واى ئى مەكە پەشيمان بىتەۋە كە پىرسىارى كىردوۋە.
۱۵. ھەركاتىك ھەستىت بىرىندار كىرد، دىسۇزى نىشان بىدەو پىى بلى "بىۋرە ھەست بە بىرىندار بون دىكەيت." ئىنجا بىدەنگ بە؛ بەپىلە ھەست بىكات كە لە نازارەكەى تىدەگەيت. چارەسەر و رۈنكردنەۋە مەخە روو كە بلىت خەتەى خۇپەتى وا ھەست دەكات.
۱۶. ھەركاتىك پىۋىستت بەۋەبو پاشەكشە بىكىت، دىنىاي بىكەرمەۋە كە دىگەپىتەۋە

- بۇلاي ياخود پىئويستت بە ماومىيەك تەنيايى ھەيە بىرى بۇ شتى خراپ نەچىت.
۱۷. كە ساردبويىتەوۋە و گەراپىتەوۋە، بەشنىۋەيەكى بەرپىز و بىن لۇمەكىردىن باسى ھۇكارى نارەھەتىيەكەي خۇتى بۇ بىكە، بۇنەوۋەي بىرى بۇ شتى خراپ نەچىت.
۱۸. لە زستاندا تۇ سوپاكان دابگىرسىنە (ئاگر بىكەرەوۋە).
۱۹. كە قىسەت بۇ دىمكات گۇفارىكەي بەردەستت دابىنى ياخود تەلەفۇنەكە بىكوزىنەرەوۋە و سەرنجى تەواۋى بىدەرى.
۲۰. ئەگەر بەگىشتى ئەو قاپەكان دەشوات، چارچار پىشنيار بىكە تۇ قاپەكان بىشۋىت، بەتايىبەتى ئەگەر ئەو رۇژە ماندوبو.
۲۱. ئەگەر ھەستت كىرد ماندوۋە لى بىرسە چ ئەركىكى لەسەرە. ئىنجا پىشنيار بىكە ھەندىك لەو ئەركانەي بۇ ئەنجام بىدەيت.
۲۲. كە لە دەرەوۋە بويىت، لى بىرسە بزانە ھىچ شتىكى دەۋىت لە كۇگاكە لەگەل خۇت بىيەنىتەوۋە، بىرت نەچىت بىيەنىتەوۋە.
۲۳. ئەگەر دىمەۋىت سەرخەۋىك بىشكىنىت ياخود بىچىتە دەرەوۋە، ئاگادارى بىكەرەوۋە.
۲۴. رۇژى چوارچار بىكەرە باۋەش.

---

رۇژى چوارچار بىكەرە باۋەش.

---

۲۵. لە شۋىنى كارەكەتەوۋە تەلەفۇنى بۇ بىكەو ھالى بىرسە ياخود شتىكى خۇشى بى
- بلى "خۇشم دەۋىتت".
۲۶. لانى كەم رۇژى چەند چارىك بىلى بلى "خۇشم دەۋىتت".
۲۷. جىگاكە چاك بىكەو ژوورى نوستەكە پاك بىكەرەوۋە.
۲۸. ئەگەر گۇرەۋىيەكانت بۇ دەشوات، گۇرەۋىيەكانت بە جۇرىك دابىنى پىئويست نەكات ھەلىان بىگىرپىتەوۋە.
۲۹. بزانە كەي سەتلى خۇلەكە پىدەبىت و پىشنيار بىكە تۇ بىرپىزىت.
۳۰. كە لە دەرەۋى شارىت، تەلەفۇنى بۇ بىكەو ژمارەي تەلەفۇنىكى بىدەرى كە بتوانىت بەھۇيەوۋە دىستى پىت بىكات و ئاگادارى بىكەرەوۋە كە بە سەلامەنى گەبىشتوپتە جى.
۳۱. ئۇتۇمبىلەكەي بۇ بىشۇ.

۲۲. پېش ئەۋەى لەگەلىدا بچىتە دەرەۋە ئوتومبىلەكەت بشۇۋ ناۋەكەى پاك بىكەرەۋە.
۲۳. پېش سىكىس كىردىن خۆت بشۇ ياخود بۇنىك لە خۆت بدە كە ھەزى لى بىت.
۲۴. كە لە پەكىك نارەھەت بو لايەنى ئەم بگرە.
۲۵. ناۋەناۋ بېشىلە.
۲۶. ھەندىك چار بەبى مەبەستى سىكىسى بىكە باۋەش و مېھرىبان بە لەگەلىدا.
۲۷. كە باسى شتىكت بۇ دەكات ئارام بگرە. تەماشى كاتزمېرەكەت مەكە.
۲۸. كە لەگەل تۇدا تەماشى تەلەفزيۇن دەكات بە رېمۇت كۆنترۇلەكە بەناۋ كەنالەكاندا مەگەرى.
۲۹. لەبەرچاۋى خەلىكىدا مېھرىبانى بىۋىنە لەگەلىدا.
۴۰. لەكاتى دەستگرتندا دەستت شل مەكە.
۴۱. بزانە ھەزى لە چ خواردنەۋەپەكە بۇ ئەۋەى بىۋىنە پېشنىارى ئەۋ خواردنەۋەپەى بۇ بىكەپت كە ھەزى لىيە.
۴۲. پېشنىارى چەند رېستۇرانتىك بىكە بۇ چۈنە دەرەۋە؛ ئەركى ھەلېزاردنى شوۋىنى چۈنە دەرەۋەكە مەخە ئەستۇى ئەۋ.
۴۳. بلىتى شانۇ، سىمفۇنيا، ئۇپېرا، بالى، يان ھەر جۇرە نەمىشكىكى تر دابىن بىكە كە ئەۋ ھەزى لىيە.
۴۵. كە دەبىنىت دواكەۋتوۋە و دەپەۋىت جلوبەرگەكەى بىگۇرېت لى تىبگە.
۴۶. لەبەرچاۋى خەلك لە ھەمو كەسىك زياتر بايەخى پىدە.
۴۷. لە مەنالەكان بەگىرنگىر دابىنى. ۋا بىكە مەنالەكان بزانن بايەخى سەرەكى و يەكەمىنت بۇ ئەۋە.
۴۸. دىارى بىچوكى بۇ بىكەرە – بۇ نەمۇنە قوتۇى بىچكۇلەى شۇكلات ياخود شوشەپەك بۇن.
۴۹. جلىكى دەرەۋەى بۇ بىكەرە (ۋىنەپەكى ھاۋبەشەكەت لەگەل ئەندازەكەپدا بەرە بۇ كۇگاگە و با فرۇشپارەكان يارمەتت بىدىن جلىكى بۇ ھەلېزىرېت).
۵۰. لە بۇنە تايبەتەكاندا ۋىنەى بگرە.
۵۱. ماۋەى رۇمانسى كورت كورتى لەگەلدا دروست بىكە.

۵۲. ۋا بىكە بزانىت وىنەيەكى ئەوت لە جزدانەكەتدا ھەنگرتوۋە و جارجار بىگۆرە بە وىنەيەكى تازەتر.

۵۳. لە ئوتىلدا، داۋايان ئى بىكە ئوتىلەكەى بە شتىكى تايبەتەۋە بۇ نامادە بىكەن، بۇ نمونە بە بوتلىك شەمپانىۋە، ياخود بە قوتويەك شەربەتەۋە ياخود بە چەپكىك گولەۋە.

۵۴. لە بۇنە تايبەتەكاندا ۋەك رۆزى لەدايكبون و سالىادەكاندا نامەيەكى بۇ بنوسە ياخود نىشانەيەكى بۇ دروست بىكە.

۵۵. پىشنىارى ئەۋە بىكە لە گەشتە دورودرىژەكاندا تۇ ئوتومبىلەكە ئى بخورىت.

۵۶. ھىۋاش و بە سەلامەتى ئى بخورە، رىز لە ھەزەكانى بگرە. دواچار ئەۋ نەفەرىكى بى دەسەلاتى كورسى پىشەۋەيە.

۵۷. بزانە ھەستى چۆنەۋ قسەى لەسەر بىكە "ئەمىرۇ دلخۇش ديارىت" ياخود "ئەمىرۇ ماندوو ديارىت" — پاشان پرسىارى لەم جۆرە بىكە، بلى "ئەمىرۇ چۆن بویت ؟" ۵۸. كە دەيەيتە دەرەۋە، لەپىشەۋە ناۋنىشانەكە بزانە بۇ ئەۋەى ھەست نەكات ئەۋ بەرپرسىارە لە دۆزىنەۋەى شوپنەكە.

۵۹. بىيە بۇ سەماگردن ياخود پىكەۋە بچنە خولى سەماگردن.

۶۰. بە نوسىنىك ياخود شىعەرىكى خۇشەۋىستى غافلگىرى بىكە.

۶۱. بەۋ شىۋەيە مامەلەى لەگەلدا بىكە كە لەسەرەتاي پەيۋەندىيەكەتاند دىتكد.

۶۲. پىشنىار بىكە لە مائەكەدا شتىك چاك بىكەيتەۋە. بلى "ھىچى شكائ ھەيە چاكى بىكەمەۋە؟" لە تواناي خۆت زياتر مەكە.

۶۳. لە موبەقەكە پىشنىارى بۇ بىكە چەقۇكانى بۇ تىز بىكەيتەۋە.

۶۴. ھەندىك سىكۆتىنى باش بگرەۋ شتە شكائەكانى بى چاك بىكەرەۋە.

۶۵. ھەر كە گلۆپىك سوتا بىگۆرە.

۶۶. لە دوبارە بەكارھىنانەۋەى (رىساكىلىنى) زىلدا يارمەتى بدە.

۶۷. ئەۋ بەشانەى رۇزنامەكە دەرېھىنە ياخود بە دەنگى بەرز بىخوينەرەۋە كە ئەۋ

ھەزى ئىيە.

۶۸. ھەر پەيامىكى بۇ دەنىرىت بە جوانى بۇى بنوسە.

۶۹. ناۋ ھەمامەكە بە پاكى بھىلەرەۋەۋە دواى خۇشۇردن زەۋىيەكە وشك بىكەرەۋە.



۷۰. دەرگای بۇ بکەرەو.
۷۱. پېشنيارى بۇ بکە ئەو شتانەى بۇ ھەلېگرېت كە كړيوني.
۷۲. پېشنيار بکە شتە قورسەکانى بۇ ھەلېگرېت.
۷۳. لەکانى سەفەردا، ھەلگرتن و بارگردنى جانناگان لەئەستۆ بگره.
۷۴. ئەگەر ئەو قاپەکان دەشوات ياخود نۆرەى ئەو، پېشنيار بکە تۆ مەنجهلەکان بکړننيت ياخود کاره قورسەگان ئەنجام بدەيت.
۷۵. لیستیكى "چاککردنەو" دروست بکە و لە موبەقەكە دایبىنئ. ھەركاتىك توانيت و بوارت ھەبو يەكئك لە كارەكانى سەر ئەو لیستەى بۇ ئەنجام بدە. مەھىلە كاتىكى زۆرى پېنجېت.
۷۶. كە خواردنېك نامادە دىكات، دەستخۆشى ئى بکەو ستایشى بکە.
۷۷. كە گوئى لە قسەكانى دىگرېت چاوبېرە چاوى.
۷۸. كە قسەى بۇ دىكەيت دەست بدە لەدەستىيەو.
۷۹. بايەخى خۆت دىرخە سەبارەت بەو شتانەى لە رۆژدا دىانكات، بەو كتیبانەى دىمانخوئېتەو بەو كەسانەى كە پەيوەندى ھەيە لەگەلئاندا.
۸۰. كە گوئى ئى دىگرېت، دئىاي بکەرەو كە بايەخى پېندەيت بەوئى بئى، ئۆھ - ھا، ھا، و ھم.
۸۱. ئى بېرسە بزانە ھەستى چۆنە.
۸۲. ئەگەر نەخۆش بو، ھەوالى تازەى ئى بېرسە و بزانە ئېستا چۆنەو ھەست بەجى دىكات.
۸۳. ئەگەر ماندووە پېشنيارى بۇ بکە چايەكى بۇ ئى بنېيت.
۸۴. نامادە بە بۇ ئەوئى پېكەو بەخون و پېكەو بەچنە ناو جېگاوه.
۸۵. كاتىك بەجى دىكەيت ماچى بکەو خواخافىزى ئى بکە.
۸۶. بە نوكتەو گالتەكانى پېكەنە.
۸۷. كاتىك شتېكت بۇ دىكات سوپاسى بکە.
۸۸. كە قزى چاككرد پېرۇزبايى ئى بکە.
۸۹. كاتى تايبەت دروست بکە كە تەنبا ھەردوكتان بن.
۹۰. لەكانى ھۆگربوندا يان ئەوگاتەى ھەستە لاوازەكانى باس دىكات وەلامى تەلەفون مەدەرەو.

٩١. بېنگەو ھەرخەن بۆ پاسکیل ئى خورپىن، نەگەر بۆ مەوداھەكى كورتىش بېت.
٩٢. سەھىران رىك بىخەو نامادەى بىكە. (بىرت نەھىن جلوبەرگى سەھىران بېت.)
٩٣. نەگەر نەو جلوبەرگ دىشوات، جلوبەرگەكان تاكو لای نامىزى جىلشۇردىكە بېد و بېنىيار بىكە تۆ بىانشۇيت.
٩٤. بەبىن مەنەكان بېبە بۆ بىاسە.
٩٥. بە شىوھىك گىتوگۇى لەگەلدا بىكە بۆى دىر بىكەوېت كە تۆ مەبەستتە نەو بىتوانىت خواستەكانى بەدەست بېنىت و تۆش بىتوانىت نەو شتانە بەدەست بېنىت كە دىتەوېت. بايەخى بېبە، بەلام خۆت مەكە بە ھوربانى.
٩٨. نەگەر بەگىتى نەو نىشى بازار دىكات، بېنىيار بىكە تۆ بىكەپت.
٩٩. لە بۆنە رۇمانسىيەكاندا كەم بىخۇ بۆ نەودى دواتر ھورس و ماندوو نەبىت.
١٠٠. داواى ئى بىكە بىرو بۆچونەكانى بۆ سەر نەم لىستە زىاد بىكات.
١٠١. سەرى كورسى توالىتەكە دابپۇشە.

### سىجىرى شتە بچوكەكان

نەگەر بىاو شتى بچوك بۆ ژنەكەى بىكات، نەنجامى سىجىراوى دىستەدەكەوېت، نەمە وا دىكات تانكى خۆشەوېستى ژنەكە بە پىرى بىنىتەو و خالە تۆماركراودەكانى ھەردولا بەكسان بىن. كە خالەكان بەكسان بىن، ياخود نىزىك بون لە بەكسانىيەو، ژن دلىيا دىبىت كە كەسنىكى خۆشەوېستە، نەمەش وا دىكات لە بەرامبەردا بە مەمانەتر و خۆشەوېستە بېت. نەگەر ژن بىزانىت ھاوبەشەكەى خۆشى دەوېت، دىتوانىت بەبىن دل ئى رىنجان خۆشى بوېت.

لەنجامدانى شتى بچوك بۆ ژن سود بە بىاودەكەش دەگەبەنىت. لەراستىدا، نەو شتە بچوكانە ھەم نارەھەتىيەكانى خۆى و ھەم ھى ژنەكەش چارەسەر دەكەن. بىاوەكە واى ئى دىت ھەست بىكات بەھىزو كاراپە چونكە ژنەكە نەو بايەخە وەردەگىرىت كە بىوېستىنى. بەمەش ھەردوكيان ئاسودە دەبىن.

### بىاوى بىوېستە ؟

وەك ھەن بىوېستە بىاوان بەردەوام بىن لە لەنجامدانى شتى بچوكدا بۆ ژن، بىوېستە ژلش بە شىوھىكى تاپەت نامادەبى ھەبىت و نەو شتە بچوكانە بىرخىنىت

كە پياۋەكە لەبەر نەو دەيانكات. بە زەردەخەنەو سوپاسىك زەكە دەتوانىت پياۋەكە ناگاداربكاتەو لەوۋى خالەكەى تۆمار كراۋە. پياۋ بۇ ئەۋەى بەردەوام بىت لە بەخشىن پىۋىستى بەم پىزانىن و ھاندانە ھەيە. پياۋ پىۋىستى بەۋەيە ھەست بكات جىدەستى ديارە. پياۋ نەگەر ھەست بكات مەنى پىنازانن واز لە بەخشىن دەھىنىت. ژن پىۋىستە وا بكات پياۋەكە بزانىت بەرامبەر بەو شتانەى دەيانكات دەنرخىندىت.

نەمە ماناى وانىيە زەكە دەبىت وا خۆى دەربخات كە ھەمو شتىك لەۋپەرى باشىدايە تەنيا لەبەرئەۋەى سەتلە خۆلەكەى بۇ رشتوۋە. بەلام زەكە دەتوانىت تىبىنى ئەۋە بكات پياۋەكە سەتلە خۆلەكەى رشتوۋە سوپاسى بكات. وردە وردە لە ھەردولايانەۋە خۆشەۋىستى زىاد دەكات.

### پياۋ پىۋىستى بەۋەيە ژن چى قبول بكات؟

ژن پىۋىستە مەيلە غەرىزىيەكانى پياۋ بۇ تەركىزگردنى ھەمو وزەكانى لەسەر ئەنجامدانى يەك شتى گەورە و كەمكردنەۋەى بايەخى شتە بچوكەكان قبول بكات. بە قبولگردنى ئەم مەيلەى پياۋ، ئىتر ژن ئەۋەندەى بەلاۋە سەخت نابىت. ئىتر لەبرى ئەۋەى لە پياۋەكە برەنجىت چونكە كەم دەبەخشىت، ژن دەتوانىت بە شىۋەيەكى بنىادنەرانە كار لەگەل پياۋەكەدا بكات بۇ ئەۋەى كىشەكە چارەسەر بكەن. ژن دەتوانىت چار لەدۋاى چار پياۋەكە تىبگەيەنىت ئەم چەندە بە شتە بچوكەكان دەزانىت كە پياۋەكە بۇى نەنجام داۋە ھەروەھا تىى بگەيەنىت كە پىزانىنى ھەيە بۇ كارە سەخت و بەردەوامەكانى.

ژن دەتوانىت لە يادى بىت نەگەر پياۋەكە بىرى چوو شتە بچوكەكان ئەنجام بدات ماناى وانىيە خۆشى ناۋىت بەلگو ماناى ئەۋەيە دووبارە بايەخى زىاد لە پىۋىستى داۋەتەۋە بە شتە گەورەكە. ژن لەبرى ئەۋەى شەر لەگەل پياۋەكە بكات ياخود سزاي بدات دەتوانىت ھانى بدات بەۋەى داۋاى پىشتىگىرى لى بكات. پياۋ نەگەر پىى بزانن و ھانى بدەن دەتوانىت كەم كەم بەھا بۇ شتە بچوكەكان و ھەروەھا شتە گەورەكان دابىنىت. ئىتر پياۋەكە ئارەزۋى لە سەرگەۋتنى يەك لەدۋاى يەك كەمتر دەبىتەۋە و زياتر پىشو دەدات و كاتىكى زياتر لەگەل ژن و خىزانەكەيدا بەسەر دەبات.

## دووبارە ئاراستەکردنەوهى وزە و بايەخ

نەو رۆژەم لەبەرە كە يەكەمجار بو فيرەبەم چۆن وزەكانم بەرەو شتە بچوكەكان ئاراستە بكەم. تازە من و (بۆنى) هاوسەرگيريمان كردبو، زۆر ئالودەى كارکردن بوم. سەرەپاي نوسىنى كىتىب و كۆر گىران، هەفتەى پەنجا كاترەمىريش راويزكارىيم هەبو. لە يەكەم سالى هاوسەرگيرىيەكەماندا، جار لەدواى جار بۆنى ناگادارى دەکردمەوه كە چەند پىويستى بەوهيه كاتىكى زياترم لەگەڵدا بەسەرببات. بە بەردەوامى هەستى تەنيايى و برىندارى خۆى دەخستە رو.

هەندىك جار هەستەكانى خۆى لە نامەيهكدا دەخستە رو. نيمە پى دەئىين نامەى خۆشەويستى. هەميشە بە خۆشەويستى كۆتايى ديت بەلام لە ناوەرۆكەكەيدا تورەيى و نارەحەتى و ترسو خەمبارى هەن. لە بەشى (١١)دا بە شيوەيهكى قول باسى ريگاكان و گرنگى نوسىنى ئەم نامەى خۆشەويستىيانە دەكەين. (بۆنى) ئەم نامەى خۆشەويستىيەى بۆ نوسيم سەبارەت بەوهى كاتىكى زۆرى خۆم بە كارەكەمەوه بەسەردەبەم.

(چۆنى بەريز،

ئەم نامەيهت بۆ دەنوسم بۆ ئەوهى هەستى خۆمت بۆ باس بكەم. مەبەستم نىيه پىت بلىم چى بكە. تەنيا دەمەوييت لە هەستەكانم تىبگەيت.

من تورەم ئەوهى كاتىكى زۆر خەرىكى كارەكەتيت. تورەم ئەوهى كە دەگەرييتەوه هيجيت بۆ من پىنەماوه. دەمەوييت كاتىكى زياترت لەگەڵدا بەرمەسەر.

ئەوه ئازارم دەدات كە دەبينم زياتر بايەخ بە مشتەرييەكانت دەدەيت وەك لە من. نارەحەتم بەوهى ئەومندە ماندويت. بىرت دەكەم.

دەترسم نەتەوييت كاتى زياترم لەگەڵدا بەسەربەرييت. دەترسم بارىكى قورسى ديكە بم لەسەر شانى تۆ. دەترسم وەكو ئەسپىكى پىفەر وایم بۆت. دەترسم هەستەكانم بەلاى تۆوه گرنگ نەبن.

بەداخەووم ئەگەر ئەم قسانەت پىناخۆشە. دەزانم ئەوپەرى هەولى خۆت دەدەيت. پىدەزانم كە چەند بە سەختى كار دەكەيت.

خۆشمەدەوييت، (بۆنى)

دواى نهووى ههستهگانيم سهارمت به پهراويزکتهوتن خوښندهوه بؤم دهرکهوت که راسته من زياتر به مشتريپهگانم دهبهخشم وهک بهو. من ههمو سهرنجى خؤم به مشتريپهگانم دهبهخشى و به ماندويى دهگهپامهوه مال و هاوسهرمکههم پشنگوئ دهخست.

### کاتېک پياو زور کار دهکات

من (بؤنى)م پشنگوئ دهخست، نهک لهبهرنهووى خوښم نهددويست پاخود باپهخم پئ نهدهدا بهلکو لهبهرنهووى هيچى دپکهه نهمايو بيبهخشم. من به ساويلکهيى خؤم وام بيرکردوه که باشتري شت نهومي به سهختى کار بکهه بؤ نهووى زياننکى باشتري (پارميهکى زياتر) بؤ نهو و خيزانهکهمان پهيدا بکهه. بهلام که ههستهگانى تىگهيشتم، بهرنامهيهکم بؤ چارسهرکردنى نهه گيشهيهى پهيوغنديپهکهمان دارشت.

لهبرى نهووى روژانه ههشت مشتري بيينم، سهرمتا کردم به جهوت مشتري. وام دانا که هاوسهرمکهه مشتري ههستهه من. ههمو شهويک سعاتيک زوتر دهگهپامهوه مالهوه. له ميشکى خؤمدا وام دانا که هاوسهرمکهه گرنگترين مشتري من. دهستم کرد بهووى نهو سهرنج و باپهخه تهواوى پيېدم که به مشتريپهگانم ددها. سهرکهوتنى نهه بهرنامهيه دهستهجن دهرکهوت. نهک ههر نهو شادمانتر بو بهلکو منيش.

ورده ورده، ههستم دهکرد بهرامبهر پشنگيرى کردنى نهو و خيزانهکهه زياتر خوښهويست بوم، بؤيه کههتر بهدواى سهرکهوتنى مهزندا دهجوم. هاتمهوه سهرخؤم، سهرپو بهلامهوه که نهک ههر پهيوغنديپهکهمان بهلکو کارمکهشم گهشاپهوه، بهين نهووى وهک جاران به سهختى کاربکهه، سهرکهوتوتر بوم.

بؤم دهرکهوت نهگهر له مالهوه سهرکهوتوبم، کارمکهشم رننگدانهووى نهو سهرکهوتنه دهردهخات. بؤم دهرکهوت سهرکهوتن له بواى کاردا تمنيا له رنگهى کارکردنى سهختهوه ناپهته دى بهلکو پشتيش دهبهستيت به تواناگانم بؤ بهخشيى نيلاهمى متمان له کهسانى دپکهه. کاتېک ههستم کرد خيزانهکهه خوښيان دهونم، نيتر نهک ههر من زياتر متمان به خؤم پهيداکرد، بهلکو نهوانى دپکهش متمان و پيزانييان زياتر بو بؤم.

### چون پیاو دەتوانیت یارمەتیدەر بیت؟

یارمەتیەکی (بۆنی) رۆلێکی گەورە لەم گۆرانەدا گیرا. سەرەرای پاسکردنی هەستە راستگۆ و جوانەکانی، زۆر کۆڵنەدەریش بو لەوێدا کە داوای ئەو شتانەم لێ بکات بۆ ئەنجام بەدەم و داوای ئەنجامدانیان پێزانینی بۆ دەرەبڕیم. وردە وردە بۆم دەرەبڕەوت کە چەند خۆشە لەسەر ئەنجامدانی کاری بچوک بچوک خۆشیان بویت. لەو هەستە رزگارم بو کە بۆ ئەوێ خۆشیان بویم پێویستە هەمیشە کاری گەورە بکەم. ئەمە وەکو (سروش) (وحی) وابو.

### خال بە خشی ژنان

ژنان ئەو توانا تایبەتەیان هەیە کە شتە بچوکانەیی زیان وەکو شتە گەورەکان بنرخین. ئەمە رەحمەتیکە بۆ پیاو. زۆربەی پیاوان ئەوپەڕی هەول دەدەن بۆ سەرکەوتنی گەورەتر و گەورەتر لەبەرئەوێ بڕوایان وایە ئەو سەرکەوتنە دەیانکاتە شایستەیی خۆشەویستی. لە ناخیشیاندا، وێڵن بە شوێن ئەوێ خەڵک خۆشیان بوین و بەسەندیان بکەن. ئەوان نازانن کە دەتوانن بەی ئەوێ سەرکەوتنی گەورە بەدەست بهێنن، ئەو خۆشەویستی و بەسەندبۆنە دەست بخەن.

---

زۆربەی پیاوان ئەوپەڕی هەول دەدەن بۆ سەرکەوتنی

گەورەتر و گەورەتر لەبەرئەوێ بڕوایان وایە ئەو سەرکەوتنە

دەیانکاتە شایستەیی خۆشەویستی.

---

ژن ئەو توانایە هەیە کە پیاو لەم ئالودەبۆنە بە سەرکەوتنەو رزگار بکات ئەویش لە رێگەی نرخیانی ئەو شتە بچوکانەیی پیاوێکە ئەنجامیان دەدات. بەلام رەنگە ژن ئەو پێزانینە دەرەبڕیت ئەگەر نەزانیت دەرەبڕینە کە بەلای پیاوێکە چەند گرنگە.

### چارەسەرکردنی پەتای پەستبۆن

ژنان بە غەریزە شتە بچوکانەکان دەرەبڕین. تاکە هەلاویژ ئەو کاتە هەیە کە ژن نەزانیت پیاو پێویستی بەوێ سوپاس و پێزانن لێ ببیستیت یاخود کە هەست بکات

خالە تۇمار كرىوگانيان يەكسان نين. ئەگەر ژن ھەست بىكات خوشەويستىيەكە بشتگۇن دەخرىت سەخت دەبىت بەلەيمود بە شىۋىيەكى ئۆتۈماتىكى ئەو شتانە بىرخىنىت كە پياۋدكە بىۋى دىكات. ژنەكە ھەست دەبىت لەبەرنەۋدى زۇر لە پياۋدكە زىاترى بەخشيۋد. ئەم پەستىۋنە رى ئە تۈنەگانى دىگىرىت بۇ نىرخاندنى شتە بچۈكەگان.

پەستىۋنە وىك توشىۋن بە ئەنفلۇنزا و ھەلامەت. شتىكى تەندىررۋست نىيە. كە ژن ھەست دەبىت بەردو ئەود دىروات نكۋلى لەو شتانە بىكات كە پياۋ بىۋى كىردون چۈنكە بىيىرى ئەو رىگەيەى ژن خالەگانى بى دىنوسىت. ئەو زۇر لە پياۋدكە زىاترى كىردود.

كاتىك ئەنجامەكە (۱۰) بە (۱۰) يە بە بەرژدۋىندى ژنەكە. رىنگە نىيىر زۇر ھەست بىبىت. كە ژن ھەست بىكات زۇر زىاتىر لەود دىبەخسىت كە ودى دىگىرىت. شتىكى بىسەردا دىت. بەشىۋىيەكى تەۋاۋ ناناگايانە (۱۰) خالەگەى پياۋدكە لە (۱۰) خالەگەى خۇى دىرىكات و دىكاتە ئەۋدى ئەنجامى پەيۋىندىيەكەيان (۲۰) بە (سفر)د. ئەمە لەۋى بىرگارىيەۋد راستە و دىتۋانن تى بگەين. بۈنى ھەيە.

كاتىك ژن خالەگانى پياۋدكە لە خالەگانى خۇى دىرىكات. لە ئەنجامدا پياۋدكە (سفر) بۇ دىمىنىتەۋد و پياۋدكەش لەراستىدا (سفر) نىيە. بەخسىنى پياۋدكە يەكسان نىيە بە (سفر). ئەو (۱۰) بەخشيۋد. كە پياۋدكە دىگەرىتەۋد مالىۋد ساردوسرىك لە روخسار و رىفتارى ژنەكەدا پىرى دىلەت تۇ (سفر)ىت. ژنەكە نكۋلى لە ھەمو ئەو كارنە دىكات كە پياۋدكە كىردونى. ژنەكە بە جۇرىك مامەلەى دىكات وىك ئەۋدى پياۋدكە ھىچى ئەبەخسىيىت - بەلام پياۋدكە (۱۰) بەخشيۋد.

ھۆكارى ئەۋدى ژنەكە خالەگانى پياۋدكە لەۋدى خۇى دىرىكات ئەۋدە كە ھەست بەۋد دىكات پياۋدكە خۇى ناۋىت. خالى نايەكسان وا لە ژنەكە دىكات ھەست بە بىزبايەخى بىكات. ژن ئەگەر ھەست بىكات خۇشيان ناۋىت زۇر بەلەيمود سەخت دەبىت كە تەنانت ئەو (۱۰) خالەش بىرخىنىت كە پياۋدكە بە مافى رىۋاى خۇى دىزانىت. بە دىنبايەيەۋد ئەمە ناھەقىيە. بەلام لى ژن مەسەلەكە بەم جۇرىيە.

لەۋدى بەگىشتى لەم خالەدا روۋىدەت ئەۋدە كە پياۋدكە ھەست دىكات نانىرخىندىرەت و ھانىدىرى نامىنىت كە زىاتىر بىبەخسىت. ئەۋىش توشى ئەنفلۇنزاى ھەستى دەبىت. لېنجا ژنەكە زىاتىر ھەست دەبىت. و خالەتەكە خىرپ و خىراپىر دەبىت. ژنەكەش ئەنفلۇنزاى پەستىۋنەكەى خىراپىر دەبىت.

### ژن دەتوانیت چى بکات؟

رێگەچارى ئەم کێشەى ئەومىه کە هەردولا هاوسۆزانە ئى تىبگەن. پیاوێکە پێویستى بە پێزانینە و ژنەکە پێویستى بە پشتگیرى. ئەگەرنا ئەخۆشەى بەکەيان خراپتر دەبێت.

چارەسەرکردنى ئەم پەستبۆنە بۆ ژنەکە ئەومىه کە لێپرسراویتى بگرتە ئەستۆ. پێویستە ژنەکە بەرپرسىاریتى بەشدارىکردن لەو کێشەى خۆیدا بگرتە ئەستۆ بەوى زیاترى بەخشیوە و هێشتویەتى خالەکانى نایەکسان ببن. ژنەکە پێویستى بەومىه بە جۆرنى مامەلە لەگەڵ خۆیدا بکات وەک ئەوى پەتایەکی گرتبێت و پێویستى بەومىه ماومىهك پشوبات لە بەخشینى زیاتر لە پەيوەندى بەکەياندا. ژنەکە پێویستى بەومىه نازىبات بە خۆى و رێگە بە هاوبەشەکەى بدات زیاتر بایەخى پێبدات.

کە ژن هەست بە پەستى بکات، بە زۆرى رێگە بە هاوبەشەکەى نادات پشتگیرى بکات، پاخود ئەگەر پیاوێکە هەولیش بدات، ژنەکە هەمو ئەو شتانە رەت دەکاتەوه کە پیاوێکە کردونى و (سفر)ى دیکەى بۆ دادەنێت. ژنەکە دەرگا بەروى پشتگیرى بەکەيانى پیاوێکەدا دادەخات. بە لە ئەستۆگرتنى بەرپرسىاریتى بەخشینى زۆر، ژن دەتوانێت واز لە لۆمەکردنى پیاوێکە بەئینى سەبارەت بەو کێشەى و پەرمیەکی نوێى خال تۆمارکردن هەڵبەتەوه. ژنەکە دەتوانێت هەلێكى دیکە بە پیاوێکە بەخشی و بە تێروانینە نوێیەکەیهوه، بارودۆخەکە باشتر بکات.

### پیاو دەتوانیت چى بکات؟

ئەگەر پیاو هەست بکات نانرخیندرى، پشتگیرىکردنەکانى رادەگرت. بەکێک لە رێگەکان کە پیاو بەرپرسىارانە مامەلە لەگەڵ بارودۆخەکەدا بکات ئەومىه تىبگات کە بەلای ژنەوه سەختە لە حالەتى پەستیدا خال بۆ کارەکانى پیاو دابینى و بیانرخینى.

پیاو دەتوانێت پەستبۆنەکەى خۆى بەوه بڕەوینىتەوه کە تىبگات ژنەکە پێویستى بەومىه ماومىهك تەنیا هەر وەرگرى پێش ئەوى بتوانى دوبارە دەست بکاتەوه بە بەخشی. دەتوانى لەکاتێکدا کە بە نامادەمىهوه خۆشەوىستى و هاوسۆزى خۆى لە رێگەى کارى بچۆکەوه دەرەخات، ئەمەى لەیاد بێت. پیاو پێویستە ماومىهك چاومروانى ئەوه ئەکات ژنەکە بە ئەندازەى شایستە و پێویست بپنرخینى. کارێكى باشە ئەگەر



پیاوکه بهرهرسیارینتی توشکردنی ژنه که بهو نهفلونزایه بگریته نهستو چونکه نهو بووه که نه نجامدانی نهو شته بچوکانهی پشتگوئ خستوو که ژنه که پیویستی پئیانه.

بهم تیروانینهو پیاو بهی نهو هی چاوهروانییه کی زوری هه بیت له بهرامبردا وهری بگریتهو، دمتوانیت تا ژنه که له نهفلونزاکه چاک ده بیتوه بهردهوام بیت له بهخشین. نهگهر پیاو بزانییت چوون نهو کی شهیه چارمه سر بکات دمتوانیت له دست بهستی و بی تافه تییه که هی خویشی رزگاری ببیت. نهگهر پیاو که بهردهوام بیت له بهخشین و ژنه که ش جهخت بکاته سر پشودان له بهخشین و ته نیا وهرگری پشتگیری و خوشه ویستی پیاو که بیت نهو به خیرایی هاوسه نگییه که بهدهست دهیننهو.

## بۇجى پياۋان كەمىر دەپە خىش

پياو بە دەگمەن ھەول دىدات زياتر و مېرگىرت و كەمتر بېخىت. كەچى پياو  
بەو ناسراون كە لە پەيوەندىيەكاندا كەمتر دەبەخىن. رەنگە تۆ لە پەيوەندىيەكاندا  
ھەست بەمە كەردىت. ژان بەگىتى سكاڤى ئەو دەگەن كە ھاوبەشە نىرپەكەيان  
لەسەرمەتادا زۆر باشن، پاشان وردە وردە خراپ دەبن. پياوانىش ھەست دەگەن ناھەقىيان  
بەرامبەر دەگىرت. ژان لەسەرمەتادا زۆر پىزان و خۆشەويستى، دواتر دل ناسك و بە  
ئەرك دەبن. ئەگەر لەم نەينىيە تىگەين، بۆمان دەردەكەوتىت چۆن ژان و پياو بە  
شۆوازى جياواز خالەكان تۆمار دەگەن.

پېنج ھۆكاری سەركى ھەيە كە پياو وا ئى دەكەن لە بەخشىن رابوۋەستىتە.  
ھۆكاردگان ئەمانەن:

۱. مەرىخىيەكان دادپەرورەرى بە باشترین نمۇنە دادەننن. پىاۋ تۋانا و وزەى خۇى تەرخان دەكات بۇ كارەكەى و وا دىزانىت بەۋە پەنجا خالى تۇماركردوۋە. نىنجا كە دىتەۋە مالىۋە پالى ئى دەداتەۋە و چاۋەرئى دەكات ژنەگەش پەنجا خال تۇمار بىكات. پىاۋكە نازانىت كە بەلاى ژنەكەۋە تەنبا يەك خالى تۇمار كىردوۋە. پىاۋ بۇيە لە بەخشىن رادەۋەستىت چۈنكە دىزانىت دەمىكە لە بەخشىندا پىشى ژنەكەى داۋەتەۋە. لە خەپالى پىاۋكەدا ئەمە ئىشىكى باش و دادپەرورمانەيە. رىگەى ژنەكە دەدات بەشى پەنجا خال پىشتىگرى بنوئىنىت بۇ ئەۋەى ئەنجامەكە يەكسان بىكانەۋە. پىاۋكە نازانىت بەرامبەر بەۋ كارە سەختەى لە فەرمانگەكەبدا دەمىكات تەنبا يەك خالى بۇ

دەنوسىرېت. ئەو نەمۇنەى دادپەرۋەرىيەى پىاۋدەگە ھەيەتى تەنيا لەۋكاتەدا كارى بىدەگرېت كە تىگەيشتىن و رېزگرتنى ھەيىت لەۋەى كە ژن بەرامبەر ھەر دىارىيەكى خۇشەويست تەنيا يەك خال دەنوسىت. ئەم يەكەم تىگەيشتە بۇ پىاۋ و ژن لايەنى پراكتىكى ھەيە، كە ئەمانەن:

بۇ پىاۋان: لە بىرت بىت كە بەلاى ژنەۋە شتى گەۋرە و شتى بچوك ھەر بە يەك خال دەنوسىرېن. ھەمو دىارىيەكانى خۇشەويستى يەكسانن و بە يەك ئەندازە پىويستىن - گەۋرەن يان بچوك. بۇ خۇدورخستەۋە لە رەنجاندىن، ھەندىك لەۋ كارە بچوكانە تاقى بكەرەۋە كە گۇرپانكارى گەۋرە دروست دەكەن. چاۋەروانى ئەۋە مەكە ژن ئاسودە بىت بەي ئەۋەى بىرېكى زۇر دەرېرېنى بچوكى خۇشەويستى و ھەرۋەھا دەرېرېنى گەۋرەش ۋەربگرېت.

بۇ ژنان: لە بىرت بىت پىاۋان لە مەريخەۋە ھاتون؛ ئەۋان بە شىۋەيەكى ئۆتۈماتىكى ئارمىزى ئەنجامدانى شتى بچوكيان نىيە. ئەۋان كەمىر دەبەخشن، نەك لەبەر ئەۋەى خۇشيان ناۋىيت بەلكو لەبەرئەۋەى بىروايان وايە كە پىشتىر بەشى خۇيان كىردوۋە. ھەۋل بىلە بە شەخسى ۋەرى نەگرېت. لەبىرى ئەۋە لە رىگەى داۋاگرىنى زىاتەرەۋە، بە بەردەۋامى ھانىيان بىدە پىشتىگرېت بىكەن. چاۋەروان مەكە تا زۇر زۇر پىويستى بە پىشتىگرېيەكەى بىت ياخود دەگاتە ئەۋەى كە ئەنجامەكە زۇر جىاۋاز بىت و ناتوانىت داۋاى بىكەيت. داۋاى پىشتىگرېى لى مەكە؛ دىنبايە لەۋەى ئەۋە دەيەۋىت پىشتىگرېت بىكات، ئەگەرچى بۇ ئەمە پىويستى بە كەمىك ھاندان ھەيىت.

۲. فېنۇسىيەكان خۇشەويستى بى مەرج بە باشىرېن نەمۇنە دادەنېن. ژن ھەتا بتوانىت دەبەخشيت و تەنيا ئەۋكاتە تىبىنى دەكات كە كەمىر ۋەردەگرېت كە بەتال بوبىتەۋە و ھىچى بى نەمايىت بىبەخشيت. ژنان لەسەرەتادا خالزىمىرىى ناكەن، بە پىچەۋانەى پىاۋانەۋە؛ ژنان بە خۇپايى دەبەخشن و ۋا دىزان پىاۋانىش ھەمان شت دەكەن.

ۋەك بىنىمان پىاۋان جىاۋازن. پىاۋ ھەتا ئەۋكاتە بە خۇپايى خال تۇماردەكات كە بە خەيالى خۇى ئەنجامەكە نايەكسان دەيىت و ئىنجا لە بەخشن رادەۋەستىت بۇ ئەۋەى ئەۋ بىرە ۋەربگرېتەۋە كە بەخشيۋىتى. كاتىك ژن بە دلخۇشىيەۋە دەبەخشيت، پىاۋ بە شىۋەيەكى غەرىزى ۋا دىزانىت

ئەگەر ئۇنىڭ خال تۆمۈر بىگات ماناي وايە ئەم خالى زىياترى تۆمۈرگىرۈۋە. شىنك كە  
پىياو بە خەپالىدا بىت ئەۋەپە كە كەمىرى بەخىشىيىت. كە ئەنجامەكە لە بەرژەۋەندى  
خۇيدا بىيىنىت ھەرگىز لە بەخىشىنى زىياتر بەردەۋام نابىت.

رېك بە پىچەۋانەۋە، فېنۇسىيەكان بە دەگمەن چاۋمىرى پىشنىيىرى يارمەتېدان  
دەگمەن. ئەگەر كەسىكىيان خۇش بويت، بە ھەر رىگەيەك بتوانن پىرى دەپەخىش.  
چاۋمىرى ئاگەن داۋايان ئى بىكرىت، ئا كەسىكىيان زىياتر خۇش بويت زىياترى پىدەپەخىش.  
كە پىياو پىشنىيىرى پىشكىرى بۇ ئن ناخاتەرو، ئۇنىڭ بە ھەلە ۋاي لىك دەداتەۋە  
پىاۋەكە خۇشى ناۋىت. رەنگە ئۇنىڭ تەننەت خۇشەۋىستى پىاۋەكە تاقى بىكاتەۋە  
بەۋەى بە ھىچ جۇرىك داۋاي پىشكىرى ئى نەكات و چاۋمىرى بىكات پىاۋەكە خۇى  
پىشكىرى بىخاتەرو.

كاتىكىش پىاۋەكە پىشنىيىرى لەۋجۇرە نەكات، ئۇنىڭ ئى پەست دەپىت. ئۇنىڭ  
تىنكات لەۋەى پىاۋەكە چاۋمىرىيە داۋاي ئى بىكرىت.

ۋەك بىيىمان، ھىشنىنەۋەى ئەنجامى خالەكان بە يەكسانى بەلەى پىاۋەۋە گىرگە.  
ئەگەر پىياو ھەست بىكات لە پىيۈمىدىيەكدا زىياترى بەخىشەۋە، ئەۋا بە شىۋەپەكى  
غەرىزى دەست دەكات بە داۋاگىردىنى پىشكىرى زىياتر؛ پىاۋەكە بە شىۋەپەكى سىۋىشنى  
خۇى بە شاپىستەى ۋەرگىرنى زىياتر دەزانىت و دەست دەكات بە داۋاگىردىنى زىياتر. ئەگەر  
لە پىيۈمىدىيەكدا كەمىر بىخىشەت، دوا كار كە ئەنجامى بىدات ئەۋەپە داۋاي زىياتر  
بىكات. بە غەرىزە پىياو داۋاي پىشكىرى ناكات بەلگو بۇ چەند رىگايەك دەگەپىت كە  
بتوانىت پىشكىرى زىياترى ئىۋە بىكات.

پىاۋەكە دەزانىت كە ئەگەر خۇى بىرىكى زىياترى بەخىشىيىت و داۋاي ئى بىكەن زىياتر  
بىخىشەت ئەۋا ھەرگىز بە زەردەخەنەۋە ئەم كارە ناكات. ئەمەت لەپىر بىت. كاتىك ئن  
لە بەخىشەنە خۇراپىيەكانى بەردەۋام دەپىت بە زەردەخەنەۋە، پىياو ۋا دەزانىت كە  
ئەنجامەكە تارادەپەك يەكسانە. پىاۋەكە نازانىت كە فېنۇسىيەكان تۈنلەپەكى  
ناسىۋىشنىپان ھەپە كە بە دىخۇشىيەۋە لە بەخىشىن بەردەۋام بىن ئاكو ئەنجامەكە  
دەپىت بە (سى) بە (سى).

ئەم تىگەپىشنىش لايىمى پىراكتىكى بۇ پىياۋان و ئنان ھەپە:

بۇ پىاوان: لەبىرت بىت كە ژن بە زەردە خەنەو بە بەخشىن بەردەوام دەبىت مەرج نىيە ئەنجامى بەخشىنى ھەردوولا نىزكى پەكترى بن.

بۇ ژنان: لەبىرت بىت كاتىك بە خۇپايى بە پىاو دەبەخشىت، ئەو بە ھەلە ئەو پەيامەى پىدەگات كە ئەنجامەكە پەكسانە. ئەگەر بىتەوئىت ھانى بەدەبىت زىاتر بەخشىت، ئەو بە جوانى و روخۇشىيەو بەخشىنى زىاتر راگرە. رىگەى بدە شتى بچوكت بۇ بكات. ھانى بدە بە شتى بچوكت پىشتىگىرىت بكات و پاشان بىنرخىنە.

۳. مەرىخىيەكان ھەتا داوايان ئى نەكرىت نابەخشن. مەرىخىيەكان بەو شەنازى بە خۇيانەو دەكەن كە خۇبزوئىنن و پىوئىستىيان بە كەس و ھىچى دىكە نىيە. ھەتا بەراستى پىوئىستىيان بە يارمەتى كەسانى دىكە نەبىت داواى ناكەن. لەسەر مەرىخ كارىكى ناشىرىنە ئەگەر داوات ئى نەكرابىت پىشتىيارى يارمەتى بخەيتە رو.

كە ژن داواى پىشتىگىرى ناكات، پىاو بە ھەلە واى لىك دەداتەو كە ئەنجامەكە پەكسانە ياخود خۇى زىاترى بەخشیو. پىاو نازانىت كە ژنەكە چاومرپىيەتى ئەم دەستپىشخەرى بكات و پىشتىگىرى خۇى بۇ ژنەكە بخاتە روو.

ئەم تىگەپىشتەى سىيەم لایەنى كىردارى بۇ پىاوان و ژنانىش ھەيە:

بۇ ژنان: لەبىرت بىت پىاو بۇ نامازە دەگەرپىت كە پىى بلىت كەى و چۆن پىشتىگىرى بخاتەرو. پىاو چاومرپىى ئەو پە داواى ئى بكرىت. پىاو تەنبا ئەو كاتە تىدەگات كە ژنەكە داواى ئى بكات ياخود پىى بلىت كە پىاو كە پىوئىستە زىاتر بەخشىت. سەرەپراى ئەمەش، كاتىك ژنەكە داوا دەكات، پىاو كە دەزانىت جى بەخشىت. زۆر پىاو ھەن نازانن جى بکەن. تەنانەت ئەگەر پىاو كە ھەست بكات كەمەر دەبەخشىت، ئەگەر ژنەكە بەتايبەتى داواى ئى نەكات لەرىگەى كارى بچوگەو پىشتىگىرى بكات، رەنگە پىاو كە تەنانەت بىرىكى زىاترى وزەكانى تەرخان بكات بۇ شتە گەورەكانى وەك كارمەى، وا بزانیت سەرگەوتنى گەورەتر و پارەى زىاتر يارمەتیدەر دەبن.

بۇ پىاوان: لەبىرت بىت كە ژن بە غەرەزە وا دروست بوو داواى پىشتىگىرى ناكات تەنانەت ئەگەر پىوئىستىشى پىى بىت. لەبرى ئەو، چاومرپوانى ئەو لە تۆ دەكات كە ئەگەر بەراستى خۇشت دەوئىت پىشتىگىرى بۇ بخەيتە رو. ھەولبدە لە رىگەى ئەنجامدانى شتى بچوگەو پىشتىگىرى بکەيت.

۴. فینۇسىيەكان تەنانەت ئەگەر ئەنجامەكەش نابەكسان بىت دەلبن باش. پىاوان

لەمە بىناگان و نازانن كاتىك كە داۋاي پىشتىگىرى دەكەن، ژن تەنانەت ئەگەر  
ئەنجامەكەش ناپەكسان بىت دەئىت باش.

ژن ئەگەر بىتوانىت پىشتىگىرى پىاۋەكەى بىكات، دەيكات. چەمكى خال تۆماركردن لە  
مىشكى ژندا نىيە. پىاۋان پىۋىستە وريابىن ئەك داۋاي زىادى لى بىكەن. ئەگەر ژنەكە  
ھەست بىكات لەۋە زىاتر دەبەخشىت كە ۋەرى دەگرىت، پاش ماۋەيەك لەۋە دەرنەجىت  
كە تۆ پىشنىيارى پىشتىگىرىكىردنى بۆ دەرنابىرپىت.

پىاۋان بە ھەلە ۋادادەنن كە ھەتا ژن بە پىۋىستى و داخۋازىيەكانى پىاۋ بىت  
باش، ئەۋا ژنەكە بە ئەندازەى ئەۋەش ۋەردەگرىت. پىاۋ بە ھەلە ۋا دەزانىت ئەنجامەكە  
يەكسانە بەلام لەراستىدا ۋانىيە.

لەبىرم دىت كە لە دوو سالى يەكەمى ھاۋسەرگىرىماندا ھەفتەى جارىك  
ھاۋسەرەكەم دەبرد بۆ سىنەما. رۇژىكىيان لىم تورە بو وتى، "ئىمە ھەر ئەۋ شتە  
دەكەين كە تۆ ھەزىت لىيە، ھەرگىز ئەۋ شتە ناگەين كە من ھەزم لىيە."  
من بەراستى ئەم قىسەيەم بىسەربو. من ۋامدەزانى ھەتا بلى باش و لە وتنى  
"باش" بەردەۋام دەبىت ئەۋىش بەقەد من بە بارودۇخەكە دلخۇشە. من ۋامدەزانى بە  
قەد من ھەزى لە تەماشاكردنى فىلمە.

جارجار پىشنىيارى دەگرد بچىن بۆ ئۆپىرايەك يان دەيوت ھەزم لەۋەيە بچىن بۆ  
سىمفونىيەك. كاتىك بەلەى ھۆلى نەمايشەكەدا تىدەپەرىن، تىبىنىيەكى دەدامى بۆ  
نەۋە "ئەۋە لە خۇش دەجىت، با بچىن تەماشاي ئەۋ شانۆيە بىكەين."  
بەلام من دواتر لە كۆتايى ھەفتەكەدا دەموت، "با بچىن بۆ سەركردنى ئەۋ فىلمە،  
زۆر خۇش ديارە."

ئەۋىش بە دلخۇشىيەۋە دەيوت، "باش".

من بە ھەلە ۋا تىدەگەيشتم كە ئەۋىش ھىندەى من بە چۈنە سىنەما دلخۇشە.  
لەراستىدا بىى خۇش بو لەگەلەدا بىت، فىلمەكانىش خۇش بون، بەلام ئەۋ دەيويست  
بچىت بۆ روداۋە كلتورىيە ناۋخۇيىيەكان. ئەمە بۆيە بە بەردەۋامى ئامازەى  
پىدەگردن. بەلام لەبەر ئەۋەى بەردەۋام بە چۈنە سىنەماى دەوت باش، نەمدەزانى كە  
ويستەكانى خۇى دەكات بە ھوربانى لە پىناۋى دلخۇشى مىندا.

نهم تیگه یشتنه لایه نی پراکتیکی بو پیاوان و بو ژنان همیه.

بو پیاوان: له بیرت بیت نه گهر ژنه که به داخواییه کانت ده لیت به لن، مانای وانیه نهجامه که به گسانه. نهجامه که رهنگه له میسکی نهودا (بیست) به (سفر) بیت و نهویش به دلخوشی یهوه ده لیت "به دلنیا یی یهوه من جله کانت له جله ژره که دمرده نیم" یاخود "باشه، من نهو تهله فونهت بو ده کهم".

رمزانه ندی له سهر نهجامدانی نهو گاردی تو دهته ویت مانای نهو منی یه جهزی لی بیت نهو کاره بکات. لی بی پرسه بزانه دهیه ویت چ گاریک بکات. زانیاری کو بکهرهوه له سهر نهو شتانه ی جهزی لی یه، پاشان پیتنیاری بکه بیبهیت بو نهو شوینانه.

بو ژنان: له بیرت بیت نه گهر دهسته جی (باشه) بو داخواییه کی پیاو بکهیت، به گهر وا لیکی ده داته وه که نهو زیاتری به خشیوه یاخود لانی کهم نهجامه که به گسانه. نه گهر تو زیاتر ده به خشیت و که متر وهرده گریت، (باشه) گردن بو داخواییه کانی مه که. له بری نهوه، به رویه کی خوشه وه، داوای لی بکه شتی زیاترت بو بکات.

۵. مەریخی یه کان خالی سزا ده به خشن. ژنان نازانن که نه گهر پیاوان ههست بکهن خوشه و یست نین یاخود پشتگیری ناگرین نهوا خالی سزا ده به خشن. نه گهر ژن به شیومیه کی متمانه پینه کهر و رهتکه رهوه و نارهمانه و پینهزان مامه له له گهل پیاودا بکات، پیاوه که خالی نیگه تیف یاخود خالی سزای بو دنوسیت.

بو نمونه، نه گهر پیاو ههست به برینداری و پهراویز که وتن بکات له بهر نهوه ی ژنه که نهیتوانیوه یه کی لهو شتانه بنرخینیت که نهو بوی نهجام داو، پیاوه که ههست دهکات بیانوی به دهسته وهیه نهو خالانه بسرپته وه که ژنه که پیتتر بهرامبهردا کاری دیکه به دهستی هیناون. نه گهر ژنه که (۱۰) خالی به خشیبیت، کاتیک پیاوه که ههست دهکات ژنه که برینداری دهکات، رهنگه کاردانه وهی به جوریک بیت که (۱۰) خالی لی بشکینیت. نه گهر ههست به نازاری زیاتر بکات له وانه شه (بیست) خالی نیگه تیفی بداتی. نیستا ژنه که (۱۰) خالی پیاوه که قهرزداره، نه گهر چی خوله کی له مهو بهر (۱۰) خالی بۆزه تیفی هه بو.

نهمه سهر له ژن تیک ده دات. رهنگه ژنه که بهشی (۲۰) خالی به پیاوه که به خشیبیت، که چی له ساتیکی تورپی دا پیاوه که ههر (۲۰) خاله که ی لی ده شکینیت.

پياۋمگە لە مېشكى خۇيدا خۇي بە ھەق دىزانىت ھېچ بە ژنەگە نەبەخشىت چونكە  
ژنەگە قەرزدارىتى. پياۋمگە وا دىزانىت نەمە دادپەرورەيە. رەنگە نەمە لەروى  
بىرگارىيەۋە دادپەرورەيىت، بەلام لەراستىدا دادپەرورەيىيە.

خالى سزا پەيۋەندىيەگان دەرۋخىنىت و دىتوانىت وا بىكات ژن كەمتر پىزانىنى  
ھەبىت و پياۋ كەمتر بىبەخشىت. نەگەر پياۋمگە لە مېشكى خۇيدا ھەمو نەو  
پىشتىگىيە جوانانە رەت بىكاتەۋە كە ژنەگە پىي بەخشيۋە، كاتىك كە ژنەگە شتىكى  
نەرىنى باس دەكات، كە رەنگە جارچار شتى وا رۇبدات، نەوا پياۋمگە ھېچ دىخۇشپىيەكى  
نامىنىت بۇ بەخشىنى زىاتەر. نەم تىگەيشتنەي پىنجەم لايەنى پىراكتىكى بۇ پياۋىش و  
بۇ ژنىش ھەيە.

بۇ پياۋان، لەبىرت بىت خالى سزا ناھەقىيە و سەرگەۋتو نابىت. لەو ساتانەدا كە  
ھەست دەكەيت خۇشيان ناۋىت، نازار دراۋىت ياخود بىرىندار كراۋىت، لە ژنەگە بېۋرە  
و نەو ھەمو شتە چاگانەت لەبىرىت كە پىي بەخشيۋىت نەك سزاى بدىت و ھەمو  
نەوانە نكۆلى ئى بىكەيت. لەبرى نەۋەي ژنەگە سزا بدىت، داۋاي نەو پىشتىگىيەي ئى  
بىكە كە دىتەۋىت، و نەۋىش دىكەت. بە رىزەۋە ناگادارى بىكەرەۋە كە نازارى  
پىگەياندۋىت. با بىزانىت كە نازارى پىگەياندۋىت و ئىنجا رىگەي بىدە داۋاي لىبوردىت  
ئى بىكات.

سىزادان سەرگەۋتو نىيە! نەگەر ماۋەي بدىتى نەو شتەت پىبەخشىت كە  
پىۋىستە ئاسودەتر دىبىت. لەبىرت بىت نەو خەلگى فېنۋسە – نازانىت چىت پىۋىستە  
و چۇن نازارى داۋىت.

بۇ ژنان، لەبىرت بىت كە پياۋان نەو مەيلەيان ھەيە خالى سزات بۇ بنوسن. دوو  
رىگە ھەيە بىتوانىت بەرامبەر بەم كارە خراپە پارىزگارى لە خۇت بىكەيت.  
رىگەي پەكەم نەۋىيە كە بىزانىت پياۋمگە لەۋەدا ھەلەيە كە خالى ئى شىكاندۋىت.  
بەرىزەۋە ھەستى خۇتى پىي رابگەيەنە. لە بەشى داھاتۇدا باسى چەند رىگەيەك  
دەكەين بۇ دەربرېنى ھەستە سەخت و نەرىنىيەگان.

رىگەي دوۋەم نەۋىيە بىزانىت پياۋمگە كاتىك خالىت ئى دىشكىنىت نەگەر ھەست  
بىكات خۇشت ناۋىت و نازارت داۋە و ھەر كە ھەستى كرد خۇشەۋىستە و پىشتىگىي

دەكرەت خالەكانت بۇ دەگەرپىنئەو.

ئەگەر ھەست بىكات بەرامبەر بەو شتە بچوكانەى ئەنجامى دەدات زىاتر و زىاتر خۇشت دەوئەت، ئىتر وردە وردە كەمتر خالى سزات بۇ دەنوسىت. ھەولبەدە ئەوئەندە پياوئەكە ھەست بە برىنداربون نەكات. لەو رىگە جياوازانە تىبگەيت كە ئەو پىوئىستى بە خۇشەوئىستىيە.

ئەگەر بزائىت چۇن ئازارى پىگەشتوۋە، داۋاي لىبوردنى ئى بىكە. پاشان لە ھەموى گرنگر، ئەو خۇشەوئىستىيەى پىبەخشە كە ئى مەحرۇمە. ئەگەر پياوئەكە ھەست بىكات نانرخىندىت، ئەو نرخاندىنەى پىبەخشە كە پىوئىستى پىيەتى؛ ئەگەر ھەست دەكات رەتكراۋەتەوۋە ياخود دەچەوسىتەوۋە، بۇى بىسەلپنە كە قىۋەتە؛ ئەگەر ھەست دەكات مەمانەى پى ناكىت، ئەو مەمانەى بەدرى كە پىوئىستى پىيە؛ ئەگەر ھەست بىكات پىشگوى خراۋە، ئەو بايەخەى بەدرى كە پىوئىستى؛ ئەگەر ھەست بە نازەزاي دەكات، ئەو رەزامەندىيەى پىبەخشە كە پىوئىستى و شاپستەيەتى. پياو ئەگەر ھەست بىكات خۇشەوئىستە ئىتر واز لە بەكارھىنانى خالى سزا دەھىنئەت.

قورسىرىن بەشى پىرۇسەكەى سەرەوۋە برىتپىيە لەوۋەى بزائىت چى ئازارى دەدات. بەزۇرى، كاتىك پياو پاشەكشە دەكاتەوۋە بۇ ناو ئەشكەوتەكەى نازائىت چى ئازارى دەدات. دوايى، كاتىك دىتەوۋە دەرى، بەگشتى باسى لىۋە ناكات. ئۇن چۇن بزائىت چ شتىك لەراستىدا ھەستەكانى پياوئەكەى نازارداۋە؟ خۇندەنەوۋەى ئەم كىتپە و تىگەشتىن لەوۋەى پياۋان بە شىۋازى جياواز پىوئىستىيان بە خۇشەوئىستىيە دەبنە سەرەتايەكى باش و ئەو زانپارىيەت پىدەبەخىش كە پىشتر ئۇنان نەپانبوۋە.

رىگەكەى دىكە كە ئۇنان بەھۇپەوۋە دەتۋانن بزائىت چى روىداۋە برىتپىيە لە قىسەگردن. وەك پىشتر نامازەم پىداۋە، ئۇن ھەتا زىاتر بىتۋانئەت ناخى خۇى دەربىرئەت و بە رىزەوۋە باسى ھەستى خۇى بىكات، پياو زىاتر دەتۋانئەت قىرى دەربىرئەتى ھەستەكانى بىئەت و باسى برىن و نازارەكانى خۇى بىكات.

### پياۋان چۇن خال دەبەخىش

شىۋەى بەخىشىنى خال لاي پياۋان لە ھى ئۇنان جياۋازە. ھەمو جارىك كە ئۇ پىزانىنى ھەبىت بۇ ئەو شتەى پياوئەكە كىردوئەتى، پياوئەكە ھەست بە خۇشەوئىستى دەكات و لە بەرامبەردا خالىك بە ئۇنەكە دەبەخىشئەت. بۇ ئەوۋەى لە پەپەندەپەكەدا



نه نجامی خاله کان به په کسانى بمېنېته وه، پياو به راستى داواى هيچ شتيك ناکات خوښه ويستى نه بېت. ژنان تواناي خوښه ويستېه که يان نازان و زور جار به بې نه وهى پيوست بېت دميانه وېت خوښه ويستى پياوه که له رېگه ي نه نجامدانى زياد له داواکراو به دهست بهېنن.

نه گهر ژن نه وانه بنرخينېت که پياو بوى کردوون، پياوه که زور بهى نهو خوښه ويستى به ودرده گريت که پيوستى پېه تى. له بېرت بېت، پياوان به شيوه بيه کى سهره کى پيوستيان به پېزانېنه. به دلنځايي به وه پياو داوا دهکات به شدارى ژن بکه نه له کاروبارى ناوخوى ژيانى روژانه دا، به لام نه گهر نهو ژنه پياوه که نه بنرخينېت نه ووا هاوبه شى به کانى نر خيکى نه ووتوى نابيت و به لاي پياوه که وه هيچ گرنگي به کى نامينيت.

---

به دلنځايي به وه پياو داوا دهکات به شدارى ژن بکه نه له کاروبارى  
 ناوخوى ژيانى روژانه دا، به لام نه گهر نهو ژنه پياوه که  
 نه بنرخينېت نه ووا هاوبه شى به کانى نر خيکى نه ووتوى نابيت و به لاي  
 پياوه که وه گرنگي نامينيت.

---

به ههمان شيوه، زنيش ناتوانيت نهو شته گه وړانه بنرخينېت که پياو بوى کردووه تهنانه نه گهر پياوه که چندين شتى بچوکيشى بوبکات، نه نجامدانى برېکى زور شتى بچوک نهو پيوستى به سهره کي به ي ژن تيردهکات که سهارمت به بايه خ پندان و لي تيگه پستن و ريژ لي گيران هه به تى.

په کيک له سهره کي ترين سهره چاوه کانى خوښه ويستى له لاي پياو برېتي به له کاردانه وه جوانه کانى ژن به رامبه ر هه لسوکه و ته کانى پياوه که. پياويش تانکى خوښه ويستى هه به، به لام مهرج نيه نهو تانکى به بهو شتانه پرېبېته وه که ژنه که بوى دهکات، له برى نه وه، به شتيکى زورى تانکي به که به چوښتي کاردانه وه کانى ژنه که و چوښتي هه ستردنې ژنه که به رامبه رى پرده بېته وه.

ژن کاتيک که خواردنېک بۇ پياوه که ناماده دهکات، پياوه که خالېک پان (۱۰) خالى پېده دات، به پېي چوښتي هه ستى ژنه که ي به رامبه رى. نه گهر ژنه که به نه پنى له پياوه که به ست بېت، نهو خواردنه ي که ژنه که بوى ناماده کردووه به لاي پياوه که وه

گرنگىيەكى وەهاى نابىيت - تەنانەت رەنگە پياووەكە خالى نىگەتفېشى بىدانى  
لەبەرئەوێ ئى پەستە. نەئىنى ئاسودەکردنى پياو ئەومىيە فېربىيت لە رىگەى  
هەستەكانتەوێ خۆشەويستىيەكەت دەربېرېت، مەرج نىيە هەميشە لە رىگەى  
کردارەكانتەوێ بىيت.

لەروى فەلسەفەى پەو، ئەگەر ژن هەست بکات خۆشەويستە، ئەوا هەلسوکەوتەكەى  
بە شىوئەيەكى ئۆتۆماتىكى ئەو خۆشەويستىيە دەردەبېرېت. هەر کاتىک پياو بە  
هەلسوکەوتى جوان هەستەكانى خۆى دەربېرېت، بە شىوئەيەكى ئۆتۆماتىكى  
هەستەكانىشى جوانتر و جوانتر دەبن.

تەنانەت ئەگەر پياووەكە هەستى خۆشەويستى بەرامبەر ژنەكە نەبىيت، هېشتا  
دەتوانىت شتىكى جوانى بۆ بکات. ئەگەر ژن پېشنيارەكانى پياووەكە وەربگرېت و  
بىانرخىنېت، ئەوا پياووەكە دەتوانىت سەرلەنوێ هەست بە خۆشويستنى ژنەكە بکاتەوێ.  
"کردوێ" باشتىن رىگەيەكە پياو پېرېکات لە خۆشەويستى.

لەگەڵ ئەمەشدا ژنان زۆر جىاوازن. ژن بەگشتى هەتا هەست نەکات بايەخى  
بىدەدرېت، ئى تىدەگەن ياخود رېزى ئى دەگرن، هەست ناکات خۆشيان دەوېت. ژن بە  
بىاردان لەوێ شتى زياتر بۆ هاوبەشەكەى بکات ناتوانىت يارمەتى  
خۆشەويستىيەكەى بىدان. لەبىرى ئەو، رەنگە زياتر پەست بىيت. ئەگەر ژن هەست  
بەو نەکات خۆشەويستىيە هەيە، پىوېستى بەو دەبىت بە شىوئەيەكى راستەوخۆ وزە و  
هەمو تواناکانى بختە گەپ بۆ چارەسەرکردنى هەستە نەرىنىيەكانى نەك بۆ  
ئەنجامدانى شتى زياتر.

پياو پىوېستى بەوئەيە "هەلسوکەوتى خۆشەويستى" يەكانى رېزبەند بکات، چونکە  
بەمە دەتوانىت دۇنيايىتەوێ لەوێ پىوېستىيە خۆشەويستىيەكانى ئەم هاوبەشەكەى  
تېردەکات. ئەمە هەم دلى ژنەكە دەکاتەوێ هەم دلى خۆيشى کە هەست بکات  
خۆشەويستەرە. ئەگەر پياو هەست بە سەرکەوتن بکات لە ئاسودەکردنى ژندا، ئەوا دلى  
دەکرىتەوێ.

ژن پىوېستى بەوئەيە "هەست و هەلوېستى خۆشەويستى" يەكانى رېزبەند بکات، کە  
ئەبىتە هوى دۇنياکردنەوێ لەوێ پىوېستىيە دلداریيەكانى هاوبەشەكەى تېر دەکات.  
هەر کاتىک ژن بىتوانىت هەست و هەلوېستە خۆشەويستىيەكانى بەرامبەر پياو

دەربېرىت، ئارمىزۇۋى ئەۋەى لا دروست دەبىت كە زىاتر بېەخشىت. ئەمەش لەۋايىدا يارمەتى دەدات زىاتر دلى بىكەتەۋە. دلى ژن لەۋكەتەدا دەكرىتەۋە كە ئەۋ پىشتىگىرىيەى بىبگات كە پىۋىستى پىيەتى.

ژنان بەگىتى ھەندىك چار نازانن پىۋان كەى بە راستى پىۋىستىيان بە خۇشەۋىستىيە. لەۋ كاتانەدا ژن دەتۋانىت (۲۰ - ۲۰) خال بۇخۇى تۇمار بىكات. لە خوارەۋە چەند نەۋنەيەك خراۋنەتە رو:

### ژنان چۇن دەتۋانن خالى گەۋرە لەۋى پىۋان تۇمار بىكەن

نەۋ خالىنى

نەۋى رۇدەدات

پىۋەكە دەيدانن

۱. پىۋەكە ھەلەيەك دەكات بەلام ژنەكە ناليت "من نەموت وامەكە؟" ياخود ھىچ ئامۇژگارىەكى دىكە ناخاتە رو. ۲۰ - ۱۰
۲. پىۋەكە بى ئومىدى دەكات كەچى ژنەكە سزى نادات. ۲۰ - ۱۰
۳. پىۋەكە لەكاتى ئوتومبىل لى خورپىندا رىگەكەى لى تىك دەچىت بەلام ژنەكە نايكات بە كىشەيەكى گەۋرە. ۲۰ - ۱۰
۴. پىۋەكە ون دەبىت و ژنەكە لەبرى سەرزىشتكردى پىۋەكە ئەۋ رى لى ھەلەبۇنە دەگۇرپىت بۇ شتىكى باش و دەلېت "نەگەر ئەم رىگە راستەوخۇيەمان نەگرتايە بەر ئەۋا ھەرگىز ئەم خۇرئاۋابۇنە جوانەمان نەدەبىنى." ۲۰ - ۲۰
۵. پىۋەكە بىرى دەچىت شتىك لەگەل خۇيدا بباتەۋە ژنەكە دەلېت "قەيناكە. جارى داھاتو كە چۈيتە دمرى دەتۋانى بېيىنىت؟" ۲۰ - ۱۰
۶. پىۋەكە دوبارە بىرى دەچىت شتىك لەگەل خۇيدا بەرىتەۋە و ژنەكە بە متمانە و سەبروۋ كۇلنەدانەۋە دەلېت "قەيناكە. ئىستاش دەتۋانىت بېيىنىتەۋە؟" ۲۰ - ۲۰
۷. كە ژنەكە نازار بە پىۋەكە دەگەپەنىت، خۇى ھەست بەۋ ۴۰ - ۱۰

ئازارەى دەكەت و داواى لىبوردنى ئى دەكەت و ئەو  
خۆشەويستىيەى پىدەبەخشىت كە پىاوەكە پىويستى  
پىيەنى.

۸. ژنەكە داواى پشتگىرى لە پىاوەكە دەكەت و پىاوەكە دەئىت  
(نا) و ژنەكە بەو رەتکردنەوئىيە ھەست بە برىنداربون ناكەت  
بەئكو دنىايە لەوئى پىاوەكە ئەگەر بتوانىت پشتگىرى  
دەكەت. ژنەكە پىاوەكە رەت ناكەتەوئىيە و ناپەزايى نانويىت.

۹. ژنەكە جارىكى دىكەش داواى پشتگىرى ئى دەكەت و دىسان  
پىاوەكە دەئىت (نا)، ژنەكە كاريك ناكەت پىاوەكە بەھەئە  
نىشان بەدات و سنورداربونى پىاوەكە لەو كەتەدا قبول دەكەت.

۱۰. ژنەكە بە نەرمى داواى پشتگىرى پىاوەكە دەكەت كاتىك كە  
پىاوەكە واى داناو بە ئەندازەى پىويست ئەركى خۆى  
جىيەجىيە كردوئىيە.

۱۱. ژنەكە بە نەرمى داواى پشتگىرى دەكەت ئەنەت لەو كەتەدا  
كە ناپەھەتە ياخود پىاوەكە دەزانىت ژنەكە زىاترى بەخشيە.

۱۲. كە پىاوەكە پاشەكشە دەكەت ژنەكە كاريك ناكەت پىاوەكە  
ھەست بە تاوانبارى بكەت.

۱۳. ھەر كاتىك پىاوەكە لە ئەشكەوتەكەى بىتە دەرەوئىيە ژنەكە  
بەخىرەتەنەوئىيە دەكەت و سزاي نادەت و رەتى ناكەتەوئىيە.

۱۴. كە پىاوەكە سەبارەت بە ھەئەپەك داواى لىبوردنى ئى  
دەكەت، ژنەكە بە خۆشەويستى و قبولكردن و لىبوردنەوئىيە لىي  
وئەمگرت. تا ھەئەى پىاوەكە گەورەتر بىت، خالى زىاتر بە  
ژنەكە دەبەخشىت.

۱۵. كە پىاوەكە داوا لە ژنەكە دەكەت شتىك بكەت ژنەكە  
دەئىت نا بەبى ئەوئى كۆمەئىك ھۆكار سەبارەت نەكردنى  
ئەوكارە بختەرەوئىيە.

۱۶. كاتىك پىاوەكە داوا لە ژنەكە دەكەت شتىك بكەت ژنەكە

- دەئىت بەئى و بە روخۇشى و مەزاجىكى باشەۋە دەمىنىتەۋە.
۱۷. كە پياۋەكە دۋاى شەرىك دەپەۋىت ئاشتى بىكەتەۋە و دەست دەگات بە ئەنجامدانى شتى بچوك بۇ ژنەكە، ژنەكە سەرلەنۋى پياۋەكە دەنرخىنىت.
۱۸. كە پياۋەكە دەگەپتەۋە مال ژنەكە بە بىنىنى خۇشحال دەپىت.
۱۹. ژنەكە ھەست بە نارەزايى دەگات و لەبرى ئەۋەى دەرى بېرىت دەچىتە زورەكەى ئەۋدىو و بە تەنبا خۇى سەنتەر دەكەتەۋە و پاشان بە ئارامى و مېھرىبانىيەۋە دەگەپتەۋە.
۲۰. لە بۇنە تايىبەتەكاندا ژنەكە ئەۋ ھەلەنەى پياۋەكە نادىد دەگرىت كە رەنگە لەكاتى ئاسايدا پى نارەحتە بېنىت.
۲۱. ژنەكە بەراستى چىز لە سىكسكىردن لەگەل پياۋەكەدا وەردەگرىت.
۲۲. پياۋەكە لەبرى دەچىت كىلەكانى لەكۋى دانەۋە و ژنەكە بە شىۋەپەك تەماشى ناكات ۋەك بلىت كەسىكى نابەرپرسيارە.
۲۳. ژنەكە بە روۋىەكى خۇشەۋە ئەۋ شتەنە دەخاتە روو كە ھەزى لىيان نىيە پاخود لەكاتى ژوانەكاندا بە روۋىەكى خۇشەۋە باسى ئەۋە دەگات ھەزى لە رىستۇرانتەكە پاخود لە قىلمەكە نىيە.
۲۴. لەۋكاتەدا كە پياۋەكە نوتومبىل لىدەخورىت پاخود پاركى دەگات نامۇزگارى ناكات و پاشان سوپاسى دەگات كە گەپاندوتىببە شوۋىنى مەبەست.
۲۵. ژنەكە داۋاى پىشتىگرى لە پياۋەكە دەگات نەك بەردەۋام قسە لەسەر ھەلەكانى پياۋەكە بىكات.
۲۶. ژنەكە ھەستە نەرىنىيەكانى بەشىۋەپەكى ھاۋسەنگ دەردەبېرىت بەين ئەۋەى لۆمەى پياۋەكە بىكات پاخود رەتى بىكاتەۋە يان نارەزايى بنوۋىنىت بەرامبەرى.

## كاتيك ژن دهتوانيت خالي زياتر تۆمار بكات

ههريهك له نمونهكاني سهروهوه دهريدهخات چۆن پياو بهشيوهيهكي جياواز له زنان خال دادمنييت. بهلام ژن لئي داوانهكراوه ههمو نهو شتانهي سهروهوه نهنجام بدات. بهلكو بيستهكه نهو گاتانه دهريدهخات كه پياوهكه له كاتهكاني ديكه لاوازتره. نهگهر ژنهكه بتوانيت له بهخشيئي نهو شتانهدا كه پياوهكه پيوستى پييهتي پشتگيري بكات، نهوا پياوهكه به دهستكراوهيي زۆرهوه خالي بو دادمنييت.

وهك له بهشي (۷)دا باسم كرد، تواناي ژن بو بهخشيئي خوشهويستى بهپيى كات وهكو شهپۆل له ههلكشان و داكشاندايه. ههركاتيك تواناي ژنان بو بهخشيئي خوشهويستى له زيادبوندا بييت (لهكاتي ههلكشاني شهپۆلهكهدا) نهوا دهتوانيت برپيكي زۆر خالي سهرهرايي تۆماربكات. ژن پيوستى چاوهرواني نهوه له خوي نهكات كه بهردهوام بهو شيوه خوشهويستى بمينيتهوه.

وهك چۆن تواناي ژن له بهخشيئي خوشهويستى له ههلكشان و داكشاندايه، پيوستى پياويش بو خوشهويستى له ههلكشان و داكشاندايه. له گشت نمونهكاني سهروهودا، نهو خالي پياوهكه دهيبهخشيت دياريكراو نيه. بهلكو مهودايهكي ههيه؛ ههتا پياوهكه زياتر پيوستى به خوشهويستى ژنهكه بييت خالي زياتر دهبخشيت.

بو نمونه، نهگهر پياوهكه ههلهيهكي كردبييت و ههست به شهرمهزاري و داواي لنبوردن ياخود تهريقبونهوه بكات، نهوا پيوستى زياتري به خوشهويستى ژنهكهيه؛ بويه نهگهر ژنهكه به پشتگيرييهوه وهلامي بداتهوه پياوهكه خالي زياتري دهداتى. تا ههلهكه گهورمتر بييت، پياوهكه خالي زياتر به ژنهكه دهبخشيت. به پيچهوانهوه نهگهر پياوهكه بههوي نهجامداني ههلهيهكي گهورهوه ههست بكات رهندهكريتهوه، رهنگه برپيكي زۆر خالي سزا بو ژنهكه دابنييت.

---

نهگهر پياوهكه ههلهيهكي كردبييت و ههست به شهرمهزاري و داواي لنبوردن ياخود تهريقبونهوه بكات، نهوا پيوستى زياتري به خوشهويستى ژنهكهيه .... تا ههلهكه گهورمتر بييت پياوهكه خالي زياتر دهبخشيت.

---

### چى پياۋ دەخاتە ھەلۋىستى بەرگىيەۋە؟

كە پياۋ ھەلۋىك دىمكەت و ژنەكە نارەختە دىمىت، رىنگە پياۋەكە لى تۈرە بىيىت. نارەختە پياۋەكە بەپىي رىژەي قەبارەي ھەلۋەكەيە. ھەلۋەي بچوك كەمتر دەپخاتە بەرگىيەۋە، لەكاتىكدا ھەلۋەي گەۋرە ۋادەمكەت پياۋ زىاتر بەرگىيە لى خۇي بىكات. ھەندىك چار ژنان دىمەرسىن بۇچى پياۋان كە ھەلۋەكەي گەۋرە دىمكەن داۋاي لىبوردن ناكەن. ۋەلامەكە ئەۋەپە پياۋەكە ئەۋە دىمەرسىت كە لى خۇش نەبن. زۇر ناخۇشە بۇ پياۋان بەۋەدا بىيىت بە جۇرىك لە جۇرەمكەن زىانى بە ژنەكە گەياندوۋە. پياۋەكە لەبرى ئەۋەي داۋاي لىبوردن بىكات رىنگە لە ژنەكە تۈرە بىيىت چۈنكە نارەختە بوۋە ھەروەھا رىنگە خالى سزاشى بۇ بىنوسىت.

كاتىك پياۋ لە حالەتلىكى نەرىنىدايە، ۋەك گەردەلۈلىكى

تېپەر تەماشاش بىكە و زۇر خۇت دەرەخە.

كاتىك پياۋ لە حالەتلىكى نەرىنىدايە، ئەگەر ژنەكە ۋەك گەردەلۈلىكى تېپەر تەماشاش بىكات و زۇر خۇي دەرەختە، داۋاي ئەۋەي گەردەلۈلەكە تىدەمەرىت پياۋەكە بىرىكى زۇر خالى سەرەپايى بۇ دىنوسىت بەرامبەر بەۋەي ژنەكە ھەلۋەكەي نەخستۈتە ئەستۈي پياۋەكە ياخود ھەۋلى نەداۋە بىگۇرپىت. ئەگەر ژنەكە ھەۋل بىكات گەردەلۈلەكە بوەستىنىت ئەۋا وئىرانكارى لى دىكەۋىتەۋە و پياۋەكە لۈمەي ژنەكە دىمكەت و تۈمەتبارى دىمكەت بە دىستىۋەردان.

ئەمە بۇ زۇرىك لە ژنان زانىارىيەكى تازىيە، لەبەرئەۋەي لەسەر ھەسارەي فېنۇس كاتىك كەسىك نارەختە، فېنۇسىيەكان ھەرگىز بىشگۈيى ناخەن و تەنانەت بىر لە خۇدەرنەخستىن ناكەنەۋە. لەسەر ھەسارەي فېنۇس گەردەلۈل بونى نىيە. كە كەسىك نارەختە دىمىت ھەموان بىكەۋە بەشدارى دىمكەن و بە بىساركرەدى زۇر ھەۋل دىمەن بىزانن چى ئازارى ئەۋ كەسە دىمەت. بەلام كە لەسەر ھەسارەي مەرىخ گەردەلۈل رۈدەمەت، ھەر كەسەۋ چالىك دىدۇزىتەۋە خۇي تىدا بشارىتەۋە.

## كاتىك پىاو خالى سزا دەبەخشىت

پارمەتتېبەكى گەورمىيە بۇ ژنان كە تىبگەن پىاوان بەشئومىيەكى جىياواز خالەكان تۆمار كەكەن. تۆماركردنى خالى سزا لەلايەن پىاوانەو سەر لە ژن دەشئوئىت و وى لى دمكات ھەست بە ئاسايش نەكات بۇ دەرپرېنى ھەستەكانى خۇى. بە دلىيايىيەو، زۇر باش دىبو نەگەر ھەمو پىاوان بىانزانىايە تۆماركردنى خالى سزا چەند ناھەقىيە و بىانتوانىايە بە كەفەنەكونىك بگۆردرانايە - بەلام گۆران كاتىكى زۇرى دەوئىت. لەگەل نەوئىدا، نەوئى دەتوانىت ژن دلىيا بكاتەو نەوئىيە بزانىت كە نەگەرچى پىاو خالى سزا ھەيە بۇ ژنەكە، بەھەمان شئوئىش ئامادىيى تىايە نەو خالانەى پى بېەخشىتەو.

نوسىنى خالى سزا لەلاى پىاوان وەكو ھەستكردن بە رەنجانى ژن واپە كاتىك و ھەست دمكات ئەوان زىاتر لە پىاو دەبەخشن. ژنەكە خالەكانى پىاوئەكە لەوى خۇى دەرەمكات و (سفى)ك دەمات بە پىاوئەكە. لەم كاتانەدا پىاو دەتوانىت تىبگات لەوى ژنەكە ئوشى نەخۇشى پەتاي دلرەنجان بوو، بۆيە پىوئىستە خۇشەوئىستى زىاترى پىبەشخىت

بەھەمان شئوئى، كاتىك پىاو خالى سزا دەنوسىت، ژن دەتوانىت بزانىت پىاوئەكەش شئوئىكى پەتاي دلرەنجانى تاپەت بە خۇى ھەيە. پىاوئەكە پىوئىستى بە بىرىك خۇشەوئىستى زىاتر ھەيە و چاك دەبىتەو. لەنەنجامدا، پىاوئەكە دەستبەجى خالى سەرەپى بۇ دەنوسىت و نەنجامەكە ھاوتا دمكاتەو.

ژن لەگەر ھىرېن بزانن چۆن خالى گەورە بۇ پىاو تۆمار بكات، باشتر دەتوانىت ھىتگىرى پىاو بكات كاتىك بىبىنن دورمەرئە و نازار دەجىئىت. ژنەكە لەبرى نەوئى شتى بچوكى بۇ بكات (لە لىستى ۱۰۱ رىگەى تۆماركردنى خال بۇ ژنان، لەپەرە ۱۹۶)، كە لەو كارمىيە پىاوئەكە دمكات، ژنەكە دەتوانىت بە شئومىيەكى سەرەكەوتوتر فۆكەسى وزمكانى بختە سەر بەخشىنى لەو شتانەى پىاوئەكە دەبەوئىت (وەك لە بىرگەى چۆن ژنان دەتوانن خالى گەورە بەرامبەر پىاوان تۆمار بكەن، لەپەرە ۲۸ باسكراو).

## جىياوزىيەكانت بىر نەچىت

لە و پىاو دەتوانن لە رىگەى لەپادىبونى جىياوزىيەكانى نىوانىان لە تۆماركردنى خالەكاندا سولكى گەورە بەدەست پىنن. گەشە پىندانى پىوئىيەكانمان پىوئىستى بە



وزەى زىاتر نىيە لەۋىرەى ئېستا سەرفى دەكەين و كارىكى زۆر زەحمەتەش نىيە.  
پەيۋەندىيەكان ھەر ھىندە سەختن كە ھىردەبەين چۇن وزەكانمان بەشىۋەپەك ئاراستە  
بەكەين كە ھاۋبەشەكەمان بىتۈنەيت بە تەۋاۋى بىانفرخىنەيت.



لەم کاتی نارەخەتی و بێ ئومیدی و تورپی و بێزاریدا، سەختە بتوانین بە مێرمەبانی و نارامییەوە هەستەکانمان باس بکەین. گە هەستە نەرێنییەکان سەردەردەهێنن، بە شیوەیەکی کاتی مەیلی ئەوەمان دەبێت هەستە جوانەکانی متمانە و باوەخپێدان و تێگەیشتن و هەوڵکردن و پێزانین و ریزگرتن لە دەست بدەین. لەم ساتە و ختانهدا، ئەنانهت ئەگەر باشترین مەبەستیشمان هەبێت، قسەکردن دەبێت بە شەرگردن. لەو ساتە گەرمەدا، بێرمان دەچێتەو ناخواتنە کەمان بە جۆریک دەربڕین کە بۆ هاوبەشە کەمان یاخود بۆ خۆمان باش بێت.

لەم ساتە و ختانهدا، ژن بێ ئەوەی پێزانیت، حەزی ئەوەیە ئۆمە ی پیاو بکات و وای لێ بکات سەبارەت بە گەرمە و کانی هەست بە تاوان بکات. لەبری ئەوەی لەبەرچاوی بێت هاوبەشە کە ی ئەو پەری توانای خۆی خستۆتە گەر، رەنگە ژنە کە گومانێ خراپێ لێ بکات و بە شیوەیەکی رەخنەگرو پەست دەربکەوێت. بە تەبابەتی کاتیک ژنە کە هەست بە لێشاوی هەستە نەرێنییەکان بکات، زۆر سەخت دەبێت بە لایەو وە کە سێکی بە متمانە و قایل و پێزان قسە بکات. ژنە کە نازانێت بە لای هاوبەشە کە یەو هەلۆستە کە ی چەند نەرێنی و نازار بە خشە.

کاتیک پیاو نارەحەت دەبێت، حەز دەکات حوکم بە سەر ژن و هەستەکانی ژندا بدات. پیاو لەبری ئەوەی لەیادی بێت هاوبەشە کە ی ناسک و هەستیارە، رەنگە پێویستی بە کانی ژن لەیاد بکات و بە شیوەیەکی ناپەسەند و لوتبەر ز دەربکەوێت. بە تەبابەت کاتیک پیاو هەست بە لێشاوی هەستە نەرێنییەکان بکات، بە لایەو سەخت دەبێت بە باوەخ و تێگەیشتن و ریزموه. قسە بکات. پیاو کە نازانێت ئەو هەلۆستە نەرێنییە ی ئەم چەند

نازارى ھاوبەشەكەى دەدات.

لەم كاتانەدا قسەكردن ھىچ كەلگى نابىت. بە خۇشحالىيەۋە، ئەلتەرناتىفنىك ھەيە. لەبرى ئەۋەى ھەستەكانت بەقسە بۇ ھاوبەشەكەت دەرېرېت، نامەيەكى بۇ بنوسە. نوسىنى نامە وات لى دەكات گوى لە ھەستەكانى خۇت بگرېت بەبى ئەۋەى نىگەرانى ئەۋەبىت نازار بە ھاوبەشەكەت بگەيەنيت. مرۇف ئەگەر بە نازادى ھەستەكانى خۇى دەرېرېت و گوىيان لى بگرېت ئەۋا بە شىۋمىيەكى نۇتۇماتىكى ھاوسەنگر و خۇشەويستەر دەبىت. پياو كە نامە دەنوسىت بايەخدان و تىگەيشتن و رىزگرتنى زياتر دەبىت؛ ژنىش كە نامە دەنوسىت، متمانەۋ قىۋلكردن و پىزانىنى زىاد دەكات.

نوسىنەۋەى ھەستەكانت رىگەيەكى نايابە بۇ ناگاداربون لەۋەى قسەكانت چەند ناخۇش و برىنداركەرن. بەم زانىارىيە زياترەۋە دەتوانىت رىگەكەت باشتر بگەيت. ھەرۋەھا؛ بەھۋى نوسىنى نامەۋە ھەستە نەرىنىيەكانتەۋە تەنكر دەبن و جىگە بۇ ھەستە نەرىنىيەكان چۆل دەكەن. پاشان كە ھاوسەنگر بويت، دەتوانىت بچىتەۋە بۇلاى ھاوبەشەكەت و مېھرىبانتر قسەى لەگەلدا بگەيت – شىۋمىيەك كە حوكمدان و لۇمەكردنى كەمترى تىدا بىت. لەنەنجامدا، ئەگەرى ئەۋەى ھاوبەشەكەت لىت تىبكات و قىۋلت بكات زۇر زىاد دەبىت.

دواى نوسىنى نامەكەت رەنگە ۋا ھەست بگەيت نىتر پىۋىست بە قسەكردن ناكات، لەبرى ئەۋە رەنگە بىتەۋىت كارىكى چاك بۇ ھاوبەشەكەت بگەيت. ئەگەر بىتەۋىت ھەستەكانى ناۋ نامەكەت نىشانى ھاوبەشەكەت بىدەيت پاخود تەنيا مەبەستت لە نوسىنى نامەكە ئەۋەى ناسودەتر بىت، نوسىنەۋەى ھەستەكانت نامرازىكى گىرنگە.

ئەگەر بىتەۋىت ھەستەكانى ناۋ نامەكەت نىشانى ھاوبەشەكەت

بىدەيت پاخود تەنيا مەبەستت لە نوسىنى نامەكە ئەۋەى ناسودەتر

بىت، نوسىنەۋەى ھەستەكانت نامرازىكى گىرنگە.

لەبرى ئەۋەى ھەستەكانت بنوسىتەۋە، دەتوانىت ھەمان ئەۋ پىرۇسەيە لە مېشكتدا ئەنجام بىدەيت. تەنيا خۇت لە قسەكردن بە دورىگرە و روداۋمكە لە مېشكى خۇتدا دوبارەبگەرەۋە. لە خەيالى خۇتدا ۋا دابىنى ھەستەكانى خۇت و بىرگىرنەۋە و

بىنۇستىيەكانت دەررەبىرېت - بەبى ئەۋەى بە ھىچ شىۋىيەك دىستكارىيان بىكەيت.  
بەردەۋامبۇن لەسەر ئەم وتوۋىژە ناۋخۇسىيەى ھەستە راستەقىنەكانت، لەپەر لەو  
ھەستە نەرىنىيە رزگارت دەكات كە تۆى بە توندى شەتەك دابو. ئەگەر ھەستەكانت  
بىنۇستەۋە ياخود ھەر لە مىشكتدا بىرىيان ئى دەكەيتەۋە، لە رىگەى لىكداۋەۋە و  
ھەستېكرىد و دەررېنى ھەستە نەرىنىيەكانتەۋە ئەو ھەستە نەرىنىيە تۈۋانكەپان  
لەدست دەدەن و ھەستە ئەرىنىيەكان دوبارە دەررەكەۋنەۋە. تەكنىكى نوسىنى نامەى  
خۇشەۋىستى ھىز و كاراىى ئەم پىرۇسەى بەشىۋىيەكى سەرنجراگىش زىاد دەكات.  
ھەرچەندە ئەمە تەكنىكىكى نوسىنە، بەلام دەررېت ۋەك تەكنىكىكى ئەقلىش تەماشى  
بىكرىت.

### تەكنىكى نامەى خۇشەۋىستى

يەككە لە باشتىن رىگەكانى بەرەللاكرىدى ھەستە نەرىنىيەكان و پاشان ئاخاۋتنى  
مىھرىبانتر برىتىيە لە بەكارھىنانى تەكنىكى نامەى خۇشەۋىستى. لە رىگەى  
نوسىنەۋەى ھەستەكانت بە شىۋازىكى تايىبەت، ھەستە نەرىنىيەكان بە شىۋىيەكى  
ئۆتۈماتىكى كەم دەبىنەۋە و ھەستە ئەرىنىيەكان زىاد دەبىن. تەكنىكى نامەى  
خۇشەۋىستى گەشە بە پىرۇسەى نوسىنى نامە دەدات.

تەكنىكى نامەى خۇشەۋىستى سى رەھەند ياخود سى بەشى ھەپە.

۱. نامەيەكى خۇشەۋىستى بىنۇسە بۇ دەررېنى ھەستى تورمىي، ئارەجەتى، ترس،  
پەشىمانى و .. تاد.

۲. نامەيەكى ۋەلامدانەۋە بىنۇسە بۇ دەررېنى ئەۋەى دىتەۋىت لە ھاۋبەشەكەتى  
بىيىستىت.

۳. نامەى خۇشەۋىستىيەكە و نامەى ۋەلامدانەۋەكەت بدە بە ھاۋبەشەكەت.  
تەكنىكى نامەى خۇشەۋىستى بە تەۋاۋى تەكنىكىكى نەرمە. دىتۋانىت  
ھەرسى ھەنگاۋەكە ئەنجام بىدەيت، ياخود رەنگە تەنبا بىنۇستى بە يەك دوو  
دانەى ھەبىت. بۇ نەمۇنە، رەنگە ھەنگاۋى يەكەم و ھەنگاۋى دوۋەم ئەنجام  
بىلەيت بۇ ئەۋەى ھەستى ھاۋسەنگى و خۇشەۋىستىت زىاتر بىت و پاشان  
وتوۋىژىكى زارەكى لەگەل ھاۋبەشەكەتدا ئەنجام بىدەيت بەبى ئەۋەى پەستى و

لۆمەگىردىن بەسەرتدا زال بويىت. لەكاتى دىكەدا رەنگە بىتەۋىت ھەرسى ھەنگاۋەكە ئەنجام بىدىت و نامەى خۇشەۋىستى و نامەى ۋەلامدانەۋەكەش بىدەيتە ھاۋبەشەكەت.

ئەنجامدانى ھەرسى ھەنگاۋەكە ئەزمونىكى بەھىز و چارەسەرگەرە بۇ ھەردوكتان. لەگەل ئەۋەشدا، ھەندىك چار ئەنجامدانى ھەرسى ھەنگاۋەكە رەنگە كاتىكى زۇرى بويىت و نەگونجاۋ بىت. لە ھەندىك ھالەتدا، بەھىزىترىن تەكنىك ئەۋەپە تەنبا ھەنگاۋى يەكەم ئەنجام بىدىت و نامەيەكى خۇشەۋىستى بىنوسىت. با سەبارەت بە جۇنىتى نوسىنى نامەى خۇشەۋىستى چەند نەۋەيەك باس بىكەين.

### ھەنگاۋى ۱: نوسىنى نامەى خۇشەۋىستى

بۇ نوسىنى نامەى خۇشەۋىستى، شۇنىكى سەربەخۇ بىدۇزەرەۋە و نامەيەك بۇ ھاۋبەشەكەت بىنوسە. لە ھەر نامەيەكى خۇشەۋىستىدا تورمىي، ئارەحەتى و ترس و پەشىمانى و باشان خۇشەۋىستى بىخەرو. ئەم شىۋازە رىگەت دەدات بە تەۋاۋى ھەستەكانت دەرېرىت و لىيان تىبگەيت. لە ئەنجامى تىگەپشتن لە ھەمو ھەستەكانت ئىنجا دەتۋانىت بە شىۋەيەكى خۇشەۋىستانەتر و ھاۋسەنگىر ھەسە لەگەل ھاۋبەشەكەتدا بىكەيت.

كە ئارەحەت دەبىن ئىمە بەگشتى لەيەك كاتدا چەند ھەستىكىمان ھەيە. بۇ نەۋە، كاتىك ھاۋبەشەكەت بىن ئومىدت دەكات، رەنگە تورە بىت لەۋەى ھاۋبەشەكەت بى ھەستە، ياخود تورمىيىت لەۋەى ھاۋبەشەكەت بىزانىنى بۇت نىيە؛ ئارەحەت بىت لەۋەى بىنناچىت مەمانەت بىبكات؛ بىرسىت لەۋەى ھەرگىز لىت ئابورىت، ياخود بىرسىت لەۋەى بايەخت زۇر بىنادات؛ خەمى ئەۋەت پىت تۇ بە شىۋەيەكى نەينى خۇشەۋىستى خۇتت لە ھاۋبەشەكەت گىرتۋەۋە. بەلام لە ھەمان كاتدا بىت خۇشەكە ئەۋەكەسە ھاۋبەشى تۇيەۋ لەلات بەپىز و خۇشەۋىستە.

بۇ دۇزىنەۋەى ھەستە خۇشەۋىستەكانمان بىۋىستە يەكەمجار ھەست بە ھەمو ھەستە نەرنىيەكانمان بىكەين. دۋاى باسكىردىنى ئەم چۈر ئاستەى ھەستى نەرنى (تورمىي، ئارەحەتى، ترس و پەشىمانى)، دەتۋانىن ھەست بە ھەستە خۇشەۋىستىيەكانمان بىكەين و دەرمان بىرېن. نوسىنى نامەى خۇشەۋىستى

بەشىۋەيەكى ئۆتۈماتىكى ھەستە نەرىنىيەكەن تەنك دەكات و رىگەمان دەدات باشتر  
بىتوانىن ھەستە نەرىنىيەكەنمان ئەزمون بىكەين. لاي خوارەوۋە چەند رىنمايەك بۇ  
نوسىنى نامەي خۇشەويستى سەرمتايى خراۋنەتەرۋ؛

۱. نامەكە ئاراستەي ھاۋبەشەكەت بىكە. وا دابنى ھاۋبەشەكەت بە سۆز و بايەخىكى  
زۆرەوۋە گۈيت لى دەگرىت.

۲. بە تورەيى دەست پىكە، پاشان ئارەحەتى، ئىنجا ترسو دواتر بەشىمانى و دواي  
ھەمويان باسى خۇشەويستى بىكە. لە ھەر نامەيەكەدا تىكرى ئەم پىنج بەشە دابنى.  
۲. لەسەر ھەر ھەستىك چەند دىرپىك بنوسە؛ با دىرەكەن بەقەدەر (يەك) بن.  
بەشىۋەيەكى سادە قسە بىكە.

۴. دواي ھەمو بەشىك، بۆستەو تىببىنى ھەستەكەي دواي نەو بىكە. باسى نەو  
ھەستانە بىكە.

۵. ھەتەنەگەپتە بابەتى خۇشەويستى، نامەكە تەۋاۋ مەكە. سەبىرت ھەبىت و  
چاۋمىرئ بىكە تاكو خۇشەويستىيەكە دىتە پىشەۋە.

۶. لە گۈتايىدا ناو و واژۋى خۆت دابنى. چەند ساتىك چاۋمىرئ بىكە تا بزانىت  
بىۋىستى و داخوازىيت چىيە. لە بەشى پاشكۆي نامەكەدا بىاننوسە.

بۇ ئاسانكردنى نوسىنى نامەكانت رەنگە ھەزىكەيت گۈپى لە لاپەرە ۲۲۰  
ئەم كىتەبە ۋەربىگىت و ۋەك رىنمايى بۇ نوسىنى نامەي خۇشەويستىيەكانت  
سودى لى بىيىنىت. لە ھەريەك لەو پىنج بەشەدا چەند دەستەۋازىيەكى  
بەسودى پىشەكى دانراۋن كە يارمەتەيت دەدەن ھەستەكانت ۋەربىيەت.  
دەتوانىست تەنبا چەند دەستەۋازىيەك پاخود ھەمو دەستەۋازەكان  
بەكاربەيىنىت.

بەگشتى، ئەو ۋەربىيەنى كە ئەۋپەرى ئازابىت پىدەبەخشن بىرىتىن لە،  
"مەن تورەم"، "مەن ئارەحەتم"، "مەن دەترسم"، "مەن بەداخم"، "مەن دەمەۋى"،  
و "مەن پىنج خۇشە". بەلام ھەر دەستەۋازىيەك كە يارمەتەيت بدات ھەستەكانت  
ۋەربىيەت سودى پىدەگەيەنىت. بەگشتى نوسىنى نامەيەكى خۇشەويستى  
بىست خولەكى پىدەچىت.

## نامەيە كى خوشە ويىستى

رىكەوت .....

بەرپىز .....

ئەم نامەيە دەنوسم بۇ ئەۋەى ھەستى خۇمت لەگەندا باس بىكەم.

۱. بۇ تۈپەيى

- بىم ناخۇشە ...
- ھەست بە تورپى دەكەم ...
- تورەم لەۋەى ...
- ھەست بە بىزارى دەكەم ...
- دەمەۋىت ...

۲. بۇ نارەجەتى

- ھەست بە بىھىۋايى دەكەم ...
- نارەجەتم لەۋەى ...
- ھەست بە ئازار دەكەم ...
- دەمۋىست ...
- دەمەۋىت ...

۳. بۇ ترس

- ھەست بە نىگەرانى دەكەم ...
- دەرسم ...
- ھەست بە ترس دەكەم ...
- پىۋىستم بەۋمىە ...
- دەمەۋىت ...

۴. بۇ پەشىمانى

- ھەست بە شەرمەزارى دەكەم ...
- بە داخەۋەم ...
- ھەست بە شەرم دەكەم ...

• نەمدە وىست ...

• دەمە وىت ...

۵. بۇ خۇشە وىستى

• پىم خۇشە ...

• دەمە وىت ...

• تىدەگەم ...

• دەبورم ...

• پىدەزانم ...

• سوپاست دەگەم لەبەر ...

• دەزانم ...

باشكۆى نامە. ئەو ۋەلامەى ھەزدەگەم لە تۆى ۋەرگرم:

لاى خوارەۋە چەند بارودۇختىكى نمونەيى و چەند نمونەيەكى نامەى خۇشە وىستى  
خراۋنەتەروو كە يارمەتيت دەدەن لە تەكنىكەكان تىبگەيت.

### نامەيەكى خۇشە وىستى سەبارەت بە لىيوردەيى

كاتىك (تۆم) زياتر لەو ماۋىيە نوست كە بەرنامەى بۇ دانابو، ۋە بىرى چو (ھايلى)  
كچى ببات بۇ لاي پزىشكى ددان، (سامانتا) ى ژنى تورەبو. لەگەل ئەۋەشدا، (سامانتا)  
لەبرى ئەۋەى بە تورەيى و ئارەزايەتتەيەۋە روبەپروى (تۆم) بىيىتەۋە، دانىشت و ئەم  
نامەى خۇشە وىستىيەى لاي خوارەۋەى نوسى. دواتر توانى بە شىۋەيەكى ھاۋسەنگزروو  
بە رازىبونىكى زياترەۋە لە (تۆم) نزيك بىيىتەۋە.

(سامانتا) كە ئەم نامەيەى نوسى، ھەستى نەگرد پىۋىست بىت وانە بە مېردەگەى  
بلىتەۋە ياخود رەتى بىكەتەۋە. بۆيە لەبرى ئەۋەى توشى مشتومر بىن، ئىۋارەيەكى  
جوانيان بەسەربرد. ھەفتەى دواتر (تۆم) كارىكى كرد (ھايلى) بگاتە لاي پزىشكەكە.  
ئەمە نامەى خۇشە وىستىيەكەى (سامانتا) يە،

بەرپىز (تۆم)،

۱. تورەيى، تورەم لەۋەى بىرت چو. تورەم لەۋەى زۇر نوستىت. رەم لەۋەيە



دەخەۋىت ۋ ھەمۇ شىتېكت بىر دەجېت. ماندوبوم لەۋەى ھەست بىكەم بەرامبەر ھەمۇ شىتېك مەن بەرپرسىيارم. تۇ چاۋمروانى ئەۋەم لى دەكەيت ھەمۇ شىتېك بىكەم. مەن ماندوو بوم لەمە.

۲. ناپەخەتسى، ناپەخەتم لەۋەى (ھايلى) ۋادەكەى لەدەست چو. ناپەخەتم لەۋەى تۇ بىرت چو. ناپەخەتم چۈنكە ۋا ھەست دەكەم ناتوانم پىشتت پىبەستەم. ناپەخەتم لەۋەى لە كارەكەت زۇر ماندوو دەپىت. ناپەخەتم لەۋەى زۇر ماندوۋىت. ناپەخەتم لەۋەى كاتىكى كەمت بۇ (مەن) تەرخان كىردوۋە. ھەست بە نازار دەكەم كە ھەزناكەيت بىمىنىت. ھەست بە نازار دەكەم كە شتت بىردەجىت. ۋا ھەست دەكەم تۇ بايەخ نادەپت.

۳. تەرس: دەترسەم لەۋەى ناچاربىم خۇم شىتېك بىكەم. دەترسەم لەۋەى مەمانەت پىبىكەم. دەترسەم لەۋەى گۈى بە ھىچ نادەپت. دەترسەم لەۋەى جارى داھاتو مەن بەرپرسىيارم. نامەۋىت مەن ھەمۇ شتەكان ئەنجام بىدەم. دەترسەم ھەرگىز ھەست بە بىرپرسىيارىتى نەكەيت. دەترسەم لەۋەى تۇ زۇر بە سەختى كاردەكەيت. دەترسەم نەخۇش بىكەۋىت.

۴. پەشىمانى: ھەست بە شەرمەزارى دەكەم كاتىك ۋادەكانت لەبىردەجىت. ھەست بە شەرمەزارى دەكەم كاتىك دۋادەكەۋىت. بەداخم لەۋەى داۋاكارى زۇرە بەداخم لەۋەى ۋەكو جاران شتەكانم پى قبول ناكىرىت. ھەست بە شەرم دەكەم نەۋەندە خۇشەۋىست نىم. نامەۋىت رەتت بىكەمەۋە.

۵. خۇشەۋىستى: خۇشەم دەۋىت. تىدەكەم لەۋەى نەۋەكاتە ماندوو بویت. تۇ زۇر بە سەختى كار دەكەيت. دىزانم تۇ نەۋەپەرى ھەۋلت خىستۈتەگەر. لىت دەبۇرم كە شتەكەت بىرچو. سوپاس كە ۋادەيەكى دىكەت دىارى كىرد. سوپاس كە دىتەۋىت (ھايلى) بىبەيت بۇلاى پىزىشكى ددان. دىزانم بەرپاستى بايەخ دەپىت. دىزانم مەنت خۇش دەۋىت. ھەست بە بەختەۋەرى دەكەم كە لەم زىانەدا تۇم ھەيت. دەمەۋىت ئىۋارمىەكى خۇشت لەگەلدا بىبەمە سەر.

لەگەل خۇشەۋىستى، سامانتا

باشكۇ. دەمەۋىت نەۋەت لى بىيىستەم كە بەرپرسىيارىت لەۋەى ھەقتەى داھاتو (ھايلى) دەپەيت بۇلاى پىزىشكى ددان.

### نامەيەكى خوشەويستی سەبارەت بە بیدەر بەستی

(جیم) بەنیاز بو سبەینى بەیانی بە ئیش بچیت بو دەرەوى شار. ئەو نیوارمە (فیرجینا) ی زنى ھەوتى دا کەشیکى خوش دروست بکات. (مانگۆ) یەكى یردە زورى نوسنە کەپان و کەمىكى بۆدانا. (جیم) لە جیگا کەیدا سەرقالى خویندەنەوى کنىپىك بو. بە کورتى یە کەى وتى برسیم نى یە. (فیرجینا) ھەستى کرد مىردە کەى ساردو سەر لەگەلیدا و ئەوى قبول نى یە و خوشى ناویت. لە ناخەو ھەستى بە نازار و تورمى و بىزارى کرد. لەبرى ئەوى بگەریتەو ھەستى سەبارەت بە بى نەزا کەتى و بى ھەستى یە کەى سکاى ئى بکات، نامەيەكى خوشەويستی بۆ نوسی.

دواى نوسینى ئەم نامەيە، (فیرجینا) بە ھەستىكى ھايلتر و لیبوردەترەو ھەستى ھەو زورى نوستە کە و وتى، "ئەمە دواشەومانە پىش رۆشتە کەت، با ماومەيەكى تايبەت پیکەو ھەستە سەر." جیم کتیبە کەى داناو نیوارەيەكى خوش و پەرھۆگرىيان بەسەربرد. نوسینى نامەي خوشەويستی ئەو ھیز و خوشەويستی یە بەخشى بە (فیرجینا) کە بتوانیئت راستەوخوتر بەردەوام بیئت لە راکیشانى سەرنجى ھاوبەشە کەیدا. تەنانەت پیویستی بەو ھەستە نەکرد نامەي خوشەويستی یە کە نیشانى ھاوبەشە کەى بدات.

ئەمە نامە کەى ئەو ھە:

(جیم) ی بەرپیز،

۱. تۆرەيى: تۆرەم لەو ھەستى کە لەدوا نیوارەي پیکەو ھەستەماندا پىش سەفەرە کەت خەرىكى کتیب خویندەنەو ھەست. تۆرەم لەو ھەستى پىشگۆنم دەخەیت. تۆرەم لەو ھەستى ناتەو ھەست ئەم کاتە لەگەل مندا بەسەر بىبەیت. تۆرەم لەو ھەستى کاتى زیاتر پیکەو ھەستە سەرنابەين. ھەمیشە شتىک ھەستە لە من گرنگتر بیئت. پیویستم بەو ھەستە ھەست بکەم منت خوش دەو ھەست.

۲. ئارەخەتەي: ئارەخەتەم لەو ھەستى تۆ ناتەو ھەست لەگەل مندا بیئت. ئارەخەتەم لەو ھەستى ئەو ھەستە بە سەختى کار دەکەیت. وا ھەست دەکەم لیڕەش نەبەم ھەستى پىناکەیت. ئارەخەتەم لەو ھەستى ھەمیشە سەرقالیئت. ئارەخەتەم لەو ھەستى ناتەو ھەستى قسەم لەگەلدا بکەیت. ھەست بە نازار دەکەم کە دەبینم گویم نادەیتى.

۲. تىرس: دىتىرسىم لەۋەى كە تەنانەت نەشزانىت بۇچى نارەجەتم. دىتىرسىم لەۋەى گوى نادەيتى. دىتىرسىم لەۋەى ھەستەگانەت لەلا باس بگەم. دىتىرسىم رەتم بگەپتەۋە. دىتىرسىم زياتر لەپەكتىر دوردەكەۋپنەۋە. زۇر دىتىرسىم لەۋەى ھېچ كارىكىم پىناكرىت لەم بارىەۋە. دىتىرسىم لەۋەى بىزارت دەكەم. دىتىرسىم لەۋەى تۇ منىت خۇش ناۋىت.

۴. پەشىمانى: ھەست بە شەرمەزارىيەكى زۇر دەكەم داۋات لى بگەم ماۋەيەك لەگەل پەكدا بەرىنەسەر لەكاتىكدا تۇ تەنانەت گويىشم نادەيتى. ھەست بە شەرمەزارى دەكەم ئەۋەندە نارەجەت بىم. بىۋرە ئەگەر ئەمە داۋايەكى قورس بىت. بەداخم لەۋەى خۇشەۋىستىر و قايلىكەرتىر نىم. بەداخم لەۋەى ھەلىكى دىكەم پىنەبەخشىت. بەداخم لەۋەى چىتر مەمانە بە خۇشەۋىستىپەكەت ناكەم.

۵. خۇشەۋىستى: بە دىنىيىيەۋە خۇشەم دەۋىت. بۇيە مانگۇكەم بۇ ھىنايت. دەۋىست كارىك بگەم دلخۇشت بگات. دەۋىست بىرىك كاتى تايبەت پىكەۋە بىيەنەسەر. ئىستاش دەمەۋىت ئىۋارەيەكى تايبەت لەگەلدا بەسەر بەرم. لىت دەۋىست كە ئەۋەندە بى دەربەستىت بەرامبەرم. لىت دەۋىست كە يەكسەر ۋەلام نادەيتەۋە. تىدەگەم لەۋەى لە ناۋەراستى خويىندەۋەى بابەتىكدا بويت. با ئىۋارەيەكى خۇشى پىر ھۇگرىمان ھەبىت.

خۇشەم دەۋىت، (قىرچىنيا)

باشكۇ. ئەۋ ۋەلامەى ھەزدەكەم بىيىستىم: "خۇشەم دەۋىت قىرچىنيا، منىش دەمەۋىت ئىۋارەيەكى خۇشت لەگەلدا بەرمەسەر. بىرت دەكەم."

### نامەيەكى خۇشەۋىستى سەبارەت بە مشتومىرگىردن

(مايكل) و (ھانىسا) سەبارەت بە بىرپارىكى دارايى ناكۆك بون. لە ماۋەى چەند خولەكىكدا كەۋتەنە مشتومىرەۋە. كاتىك (مايكل) ھەستى كىرد خەرىكە دەيكات بە ھات ۋەھاۋار، ۋەستاۋ ھەناسەيەكى قولى ھەلكىشاۋ ئىنجا ۋتى، "بىرىك كاتم پىۋىستە بىرىكەمەۋە و دواتر قەسە دەكەينەۋە." ئىنجا چۈۋە زورىكى دىكە و دەستى كىرد بە نوسىنى ھەستەگانى خۇى لە نامەيەكى خۇشەۋىستىدا.

دۋاى نوسىنى نامەكە تۋانى بگەپتەۋەۋە بە تىگەپشتىكى زياترەۋە ۋتۋىز لەسەر

بابەتەگە بىكات. لەئەنجامدا توانىيان بە مېھرەبانييەو ھە كىشەگە چارەسەر بىكەن.

نامەگەى ئەمەبو:

بەرپەز (فانىسا)،

۱. تۆرەيى: تۆرەم لەو ھەى ھىندەى سۆزدارانە بىردەگەيتەو. تۆرەم لەو ھەى ھەمىشە بە ھەلە لىم تەدەگەيت. تۆرەم لەو ھەى كە قسە دەگەيت ناتوانيت لەسەر خۇ بىت. تۆرەم لەو ھەى ئەو ھەندە ھەستىاريت و بە ئاسانى ئازارت پىدەگات. تۆرەم لەو ھەى مەمانەم پىناگەيت و رەتم دەگەيتەو.

۲. ئارپەھەتە: ئارپەھەتەم لە مەشت و مەرەكان. گومان و بىمەمانەىيەگانت ئازارم دەدات. لەدەستدانى خۇشەو ىستىيەگەت ئازارم دەدات. ئارپەھەتەم لەو ھەى شەرمان كەرد. ئارپەھەتەم لەو ھەى ئاگۇگىن.

۳. تەرس: دەترەسم ھەلە بىكەم. دەترەسم لەو ھەى كە ھەمو شتىكى مەن تۇ ئارپەھەتە بىكات. دەترەسم لەو ھەى ھەستەكانم دەربىرم. دەترەسم لەو ھەى بەھەلەم دابىنييت. دەترەسم لەو ھەى بە بىتوانام بزانيت. دەترەسم لەو ھەى بە ھىچ شتىكى مەن نازانيت. دەترەسم لەو ھەى كاتىك كە ئارپەھەتەيت قسەت لەگەلدا بىكەم. نازانم بلىم چى.

۴. پەشىمانى: بەداخم لەو ھەى ئازارم دايت. بەداخم لەو ھەى ئاگۇگم لەگەلندا. بەداخم لەو ھەى ئەو ھەندە ساردوسىرم. بەداخم لەو ھەى كە ھىندە دزى بىرو بۇچونەكانتم. بەداخم لەو ھەى زۇر پەلەمە كارمەگەى خۇم بىكەم. بەداخم لەو ھەى ھەستەكانت بەھەلە دادەنيم. تۇ شايانى ئەو جۇرە مامەلەيە نىت. بەداخم لەو ھەى ھوگم لەسەردايت.

۵. خۇشەو ىستە: خۇشەم دەو ىت و دەمەو ىت ئەم پەيو ھەندىيەمان سەربىگريت. وا ئەزانم ئىستا دەتوانم گوى بۇ ھەستەكانت رابىگرم. دەمەو ىت پەشتىگريت بىكەم. تەدەگەم لەو ھەى ھەستەم بىرىندار كەردىت. بەداخم لەو ھەى كە ھىندە ھەستەكانم پوچەل كەردىتەو. بەراستى زۇرم خۇش دەو ىت. دەمەو ىت پالەوانى تۇ بىم و نامەو ىت ھەمو شتىك قىبول بىكەم. دەمەو ىت تۇ پەسەندىم بىكەيت. دەمەو ىت مەن خۇم بىم و پەشتىگريت دەگەم تۇيش خۇت بىت. خۇشەم دەو ىت. ئەمجارە كە قسەمان كەرد بەسەبەرتەر و تىگەپشتوتەر دەبىم. تۇ شاىستەى ئەو ىت.

خۇشەم دەو ىت، (مايگىل)

باشكۆ. ئەو ۋەلامەي ھەزدەكەم بېيىستەم ئەمەيە: "خۆشەم دەۋىت، مايكل.  
بەرەستى ئەو دەنرخىنەم كە پياۋيىكى ئەۋەندە بايەخدار و تىگەيشتۈيت. دۇنيام لەۋەي  
دەتۈانين سەرگەۋتۈبىن."

### نامەيەكى خۆشەۋىستى دەربارەي تورەيى و بېھىۋايى

(جىن) پەيامىكى بۇ (بىل)ى مىردى ناردوۋ پىي ۋت دەمەۋىت لەكاتى گەرەنەۋەدا  
نامەيەكى گرنگ بەيىنئەۋە مائەۋە. ھەرچۈنك بىت، (بىل) پەيامەكەي پىنەگەيشت.  
كە (بىل) بەيى نامەكە گەرەپەۋە مال، كاردانەۋەكەي (جىن) بىرىتى بو لە تورەيى و  
نائۈمىدىيەكى گەرە.

ھەرچەندە خەتاي (بىل) نەبو، بەلام كاتىك (جىن) باسى ئەۋەي دەكرد چەند  
پىۋىستى بەۋ نامەيە بوۋە چەند تورەيە، (بىل) ھەستى دەكرد لۆمە دەگىرت و  
پەلامار دەگىرت. (جىن) نەيدىمزانى (بىل) ھەمو تورەيى و بىھىۋايىيەكە دەپاتە  
سەرخۇي. (بىل) خەرىكىو بىتەقەتەۋە و ئەۋ ناپەھەتىيە زۆرەي بە ھەلە دابنى.  
لەبرى ئەۋەي ھەمو ھەستى بەرگىرىكردنەكە بەسەر (جىن)دا بىرپىزىت و ئىۋارەكە  
تىك بىدات، ئاقلاۋە بىرپارى دا دە خولەك تەرخان بىكات بۇ نوسىنى نامەيەكى  
خۆشەۋىستى. كاتىك لە نوسىنى نامەكە بۆۋە، بە خۆشەۋىستىيەكى زىاتەرەۋە گەرەپەۋە  
و باۋەشكى كىرد بە ژنەكەيدا و ۋتى، "بەداخەۋەم كە نامەكەت بەدەست نەگەيشت.  
خۆزگە پەيامەكەم بەدەست بگەيشتايە. ئىستا خۆشت دەۋىم؟" (جىن) بە خۆشەۋىستى  
و پىزانىنىكى زۆرەۋە ۋەلامى داپەۋەۋە لەبرى جەنگى سارد، ئىۋارەيەكى زۆر خۇشيان  
پىكەۋە بەسەربرد.

نامەكەي (بىل) بەمچۆرە بو،

(جىن)ى بەرپىز،

۱. تورەيى: رەقەم لەۋمىيە ئەۋەندە ناپەھەت دەيىت. رەقەم لەۋمىيە لۆمەم دەكەيت.  
تورەم لەۋەي ئەۋەندە ناپەھەتەيت. تورەم لەۋەي بە بىنىنى من دلخۇش نابىت. ۋا  
ھەست دەكەم ھەرچىيەك دەكەم بەدەلت نىيە. دەمەۋىت پىزانىت ھەيىت بۆۋە بە  
بىنىنەم دلخۇش بىيىت.

۲. ئارەخەت: ئارەخەتم لەوہى ئەوہندە تورہو بى ھىوايت. ئارەخەتم لەوہى دلت بە  
من خۇش نىيە. دەمەوئیت دلخۇش بىت. ئارەخەتم لەوہى کارەكانمان ھەمىشە كىشە بۇ  
خۇشەويستى يەكەمان دروست دەكات. ئارەخەتم لەوہى ئەو ھەمو شتە نانرخىنيت كە  
لە زيانماندا ھەمانە. ئارەخەتم لەوہى ئەو نامەيەم لەگەل خۇمدا نەھىنايەوہ كە  
پئويستت پئو.

۳. ترس، دەرسم نەتوانم دلخۇشت بىكەم. دەرسم لەوہى بە درىزايى ئەم نىوارمىە  
ئارەخەت بىت. نازانم چۈن بىم باشە؟! دەرسم لەوہى كراوہ بىم دەرسم داخراو بىم.  
دەرسم لەوہى پئويستت بە خۇشەويستى تۆ ھەبىت. دەرسم لەوہى زۇرباش نەبىم.  
دەرسم لەوہى ئەمەم لە بەرامبەردا بەكاربھىنيت.

۴. پەشيمانى: بەداخم لەوہى ئەو نامەيەم لەگەل خۇمدا نەھىنايەوہ. بەداخم  
لەوہى ئەوہندە ئارەخەتت. بەداخم لەوہى بە بىرمانا نەھات تەلەفۇنت بۇ بىكەم.  
نەمەويست ئارەخەتت بىكەم. دەمويست دلخۇشت بىكەم بە بىننم. چوار رۇز پشومان  
ھەيە و دەمەوئیت تايبەت بىت.

۵. خۇشەويستى: خۇشەم دەوئىت. دەمەوئیت دلخۇش بىت. تىدەگەم لەوہى  
ئارەخەتت. تىدەگەم لەوہى پئويستت بەومىە جار بەجار ئارەخەت بىت. دەزانم تۆ  
مەبەستت نىيە ئارەخەتم بىكەيت. تۆ تەنيا پئويستت بە باوہشيك و ھەندىك ھاوسۇزى  
ھەيە. بەداخم. ھەندىك جار نازانم چى بىكەم و دەست دەكەم بەوہى بەھەلەت دابنىم.  
سوپاس كە بویت بە ھاوسەرى من. زۇرم خۇش دەوئىت. پئويست ناكات كامل بىت و  
پئويست ناكات دلخۇش بىت. تىدەگەم لەوہى تورەيىكەت بەھۇى نامەكەوہىە.  
خۇشەم دەوئىت، (بىل)

باشكۆ. ئەو وەلامەى ھەزدەكەم بىيىستىم: "خۇشەم دەوئىت (بىل). لەبەرچاومە  
چەندىم بۇ ماندا دەبىت. سوپاس كە بویت بە مىردى من."

ھەنگاوى ۲: نوسىنى وەلامنامە

نوسىنى وەلامنامە دووہمىن ھەنگاوى تەكنىكى نامەى خۇشەويستىيە. ھەر كە  
ھەستە نەرىنى و ھەستە نەرىنى يەكانت دەر بېرىت، تەرخانكردنى چواربېنج خولەكى

دېكە بۇ نوسىنى نامەى وەلام دمتوانىت پىرۇسەيەكى چارساز بىت. لەم نامەيەدا ئەو جۇرە وەلامە دمنوسىن كە ھەزدەكەيت لە ھاوبەشەكەتى وەرىگىت.

بەم شىۋمىيە دىبىت. وا دابىنى ھاوبەشەكەت دمتوانىت عاشقانە وەلامى ھەستە نازاردراوەكانت بداتەو كە لە نامەى خۇشەويستىيەكتدا باست كىردىون. نامەيەكى كورت بۇ خۇت بنوسە وەبزانە ھاوبەشەكەت بۇ تۆى دمنوسىت.

ھەمو ئەو شتانەى تيا بنوسە كە ھەزدەكەيت سەبارەت بە نازارە باسكراوەكانت لە ھاوبەشەكەتى بىبىستىت. ئەم دەستەوازەى دەستپىكرىدانە دمتوانى وات نى بىكەن دەست پىبىكەيت:

- سوپاس بۇ ...
- تىدەكەم ...
- بەداخم ...
- شايستەى ئەومىت ...
- دەمەوېت ...
- پىم خۇشە ...

ھەندىك جىار نوسىنى وەلامنامە لە نوسىنى نامەى خۇشەويستى بەھىزترە. نوسىنەوەى ئەو شتانەى بەراستى دەمانەوېت و پىويستمان پىيانە زىاتىر كراوەمان دەكات بۇ وەرىگىرنى ئەو شتەى شايانمانە. ھەروەھا، كاتىك لە خەمىالى خۇماندا ھاوبەشەكەمان وىنا دەكەين كە وەلامىكى پەكجارىان دەداتەو، بەراستى ئەم كارمىان بەلاوە ئاسان دەكەين.

ھەندىك كەس لە نوسىنى ھەستە نەرىنىكەكانىاندا زۇرباشن بەلام دۆزىنەوەى ھەستى خۇشەويستىيان بەلاوە سەختە. گىرنگى نوسىنى وەلامنامە و باسكىرنى ئەو شتانەى كە دەمانەوېت لە ھاوبەشەكەيانى بىبىستىن بۇ ئەم كەسانە زۇر زىاتىرە. دىنپابە لەوەى ھەست بە بەرھەلىستى خۇت بىكەيت بەرامبەر رىگەدانى ھاوبەشەكەت كە پىشتىگىرەت بىكات. ئەمە زانىارىيەكى زىاتىرت دەداتى كە ئەگەر بەلاى تۆوۋە ھىندە سەخت بىت ناخۇ بەلاى ھاوبەشەكەتەو ھەند سەخت بىت كە بىتوانىت لەم كاتانەدا بە سۆز و مېھرىبانىيەو مامەلت ئەكەلدا بىكات.

### چون بزانيه هاويه شه که مان چي پيوسته؟

ههنديك جار ژنان نوسيني وهلامنامه پهسهند ناکه. نهوان وا له هاوبه شه کهيان چاومروان دمکهن که خويان بزاني بلين چي. ههستيكي شاراويمان ههيه که دهليت "نامه وئيت پئي بلين چيم پيوسته؛ نهگهر بهراستي خوشي بويم پيوسته خوي بزانيه." لهم حالته دا ژن پيوسته لهبيري بئيت که پياوان له مەريخه وه هاتون و نازان ژنان چييان دهويت؛ دهبيت پئيان بگوتريت.

وهلامي پياو زياتر رەنگدانه وهی ههسارمه که بهتي نهك ئاوينه ي بري خوشه ويستي زنه که. نهگهر پياوه که خه لکي فينوس بوايه، دهيراني دهبيت چي بلين، بهلام له فينوسه وه نه هاتوه. بهراستي پياوان نازان چون وهلامي ههسته کاني ژن بدنه وه. تا راديه کي زور، کلتوره که مان پيوستيه کاني ژنان فيري پياوان ناکات.

نهگهر پياويك له باو کي خوي بينيبيتي و بيستبيتي به وشي نهرونيان وهلامي ههسته نهريتيه کاني دايکي ده داته وه، نهوا باشر دهزانيه دهبيت چي بکات. بهلام نازانيه چونکه ههريگيز فيرنه کراوه. نامه ي وهلام باشرين ريگهيه بۆ نه وه ي پياوان فيريکهيت بزاني ژنان چ پيوستيه کيان ههيه. نه مه پرؤسه يه که پياو ههري فيري دهبيت بهلام به هنيواشي.

---

نامه ي وهلام باشرين ريگهيه بۆ نه وه ي پياوان

فيريکهيت بزاني ژنان چ پيوستيه کيان ههيه.

---

ههنديك جار ژنان ليم دهبرسن "نهگهر خوم پئي بلين ده مه وئيت چي لي بيستم، نهويش بيليت، چون بزاني نهو بهراستي و ههري به زاره کي نايليت؟ دهترسم ههسته کاني ههري به دم بن."

نه مه پرسيا ريکي گرنگه. نهگهر پياو زنه که ي خوش نهويست نه نانيهت خوي به وه شه وه مانسوو ناکات نه وه ي پئي بلين که زنه که ديه وئيت. نهگهر پياوه که ههويش بدات وهلامي هاوشيه و داخوازي زنه که بداته وه، نهوا نهگهري زوره بهراستي بيه وئيت وهلام بداته وه.



ئەگەر پياۋمگە زۇر ساغ دىرنەكەۋىت ھۆكارەكە ئەۋەپە كە ئەمە شىتېكى تازىپە  
 ھىرى دىمىت. ھىربونى شىۋازىكى نوۋى ۋەلامدانەۋە كارىكى ناپەچەتە. رەنگە بەلەي  
 پياۋمەۋە بېتە ھۆى ھەستىردن بە لاۋازى. ئەمە كاتىكى ھەستىارە. پياۋمەۋە پىۋىستى  
 بە پىزانىن ۋ ھاندانىكى زۇرە. پىۋىستى بە لىدوانە كە پىۋى بلىن بە رىگەى راستدا  
 ھەنگاۋ دىمىت.

ئەگەر ھەۋلەكانى بۇ پىشتىگىرى ژنەكە بە كارىكى ناپەست دىرگەۋت، بەگىشتى  
 لەبەرنەۋەپە كە پياۋمەۋە دىترىست ھەۋلەكان سەركەۋتو نەبن. ئەگەر ژن ھەۋلەكانى  
 پياۋمەۋە بىنرخىنىت، جارى داھاتو ھەست بە ئاسايشىكى زىاتىر دىكات ۋ ناسانز  
 دىتوانىت راستگۇتر بىت. پياۋ بى ئەقلى نىپە. ئەگەر ھەست بىكات ژنەكە ۋىرى دىگرىت  
 ۋ خۇشى دىتوانىت بە جۇرىك ۋەلامبىداتەۋە كە كارىگەرى نەرىنى دروست بىكات، ئەۋا  
 دىكات. ئەمەش تەنپا پىۋىستى بە كات ھەپە.

ژنىش بە گۇگرتن لە نامەى ۋەلامى پياۋ زانىپارى لەبارەى پياۋان ۋ  
 پىداۋىستىپەكانى پياۋانەۋە ھىردىمىت. ژنان بەگىشتى بە ۋەلامەكانى پياۋان  
 دىچەپەسىن، ژن نازانىت بۇچى پياۋمەۋە ھەۋلەكانى ئەم بۇ پىشتىگىرىكىرنەى پياۋمەۋە  
 رەتدەكاتەۋە. ژنەكە بە ھەلە لە پىۋىستىپەكانى پياۋمەۋە تىدەكات. ھەندىك جارى  
 ژنەكە روبەپىۋى پياۋمەۋە دەۋىستىتەۋە چۈنكە دىزانىت پياۋمەۋە دىپەۋىت ئەم ۋاز لە  
 خۇى بىتەنىت. لەگەل ئەمەشدا زۇرپەى كات، پياۋمەۋە بەراستى دىپەۋىت ژنەكە  
 مەمانەى پىبىكات ۋ بىنرخىنىت ۋ ھىۋلى بىكات.

بۇ ۋىرگرتىنى پىشتىگىرى، نىپە نەك تەنپا پىۋىستە ھاۋبەشەكانمان ھىربىكەپىن بىزان  
 پىۋىستىپەكانمان چىن؟ بەلگۈ پىۋىستىشە نامادىپىن كە پىشتىگىرى بىكرىن .. نامەى  
 ۋەلام ئەۋە دىردەخات كە كەسەكە نامادىپە پىشتىگىرى بىكرىت. ئەگەر نا، ناخاۋىتەكە  
 سەركەۋتو نابىت. باسكىردىنى ھەستە نازاردراۋمەكان بەۋ بىركىردنەۋەپەۋە كە دىلنىت  
 "ھەرجىپەك بلىتت ناسودەم ناكات" نەك تەنپا ھەر زىانبەخشە بەلگۈ نازارەش بە  
 ھاۋبەشەكەت دىگەپەنىت. ۋا باشىرە لەم كاتانەدا ھەسە نەكرىت.

ئەمەى خوارمەۋە نەۋنەپەكى نامەى خۇشەۋىستى ۋ ۋەلامنامەكەپەتى.  
 تىبىپىنى ئەۋە بىكە كە ۋەلامەكە ھىشتا لە بەشى پاشكۇداپە، بە بەراۋرد لەگەل نەۋانى  
 پىشودا بەلام تۇزىك دورودىرۇترە ۋ ۋىدەكارى زىاتىرى تىداپە.

## نامەيەكى خوشەويستى و نامەيەكى وەلام

سەبارەت بە بەرگىرىكىدىنى پىاۋەكە

كە (تېرىسا) داۋا لە (پاۋل)ى مىردى دەكات پىشتىگىرى بىكات، پىاۋەكە روبەپروى دەمۇستىتەۋە و وا دەردەخات كە داۋاكانى ژنەكە ئەركى سەرشانى قورس دەكەن. بەرپىز (پاۋل)،

۱. تورمىي: تورەم لەۋەى روبەپروم دەمۇستىتەۋە. تورەم لەۋەى پىشتىگىرى يارمەتيدانم بۇ ناكەيت. تورەم لەۋەى ھەمىشە ناچارم خۇم داۋا بىكەم. من شتى زۇرت بۇدەكەم. پىۋىستەم بە يارمەتى تۆيە.

۲. ئارەحەتى: ئارەحەتم لەۋەى ناتەۋىت يارمەتىم بەدەيت. ئارەحەتم چۈنكە ھەست دەكەم زۇر تەنىام. دەمەۋىت شتى زىاتىر پىكەۋە بىكەين. بىرى پىشتىگىرىكىدەكەم دەكەم.

۳. ترس: دەرسم لەۋەى داۋاى يارمەتيت ئى بىكەم. دەرسم لە تورمىيەكەم. دەرسم بىلىت نەخىر و منىش ئازارم پى بىكات.

۴. پەشىمانى: بەداخم كە ئەۋەندە دەرپىنجىنم. بەداخم لەۋەى رەخنەت ئى دىگرم. بەداخم لەۋەى زىاتىر ناتىرخىنم. بەداخم لەۋەى زۇرت پىدەبەخشم و دواتر داۋات ئى دەكەم تۇش ھەمان شت بىكەيت.

۵. خوشەويستى: خوشم دەۋىيت. تىدەكەم كە ئەۋەپىرى ھەۋلى خۇت دەدەيت. دىزانم تۇ بايەخم پى دەدەيت. دەمەۋىت عاشقانىتر داۋاى پىشتىگىرىت ئى بىكەم. تۇ باۋكىكى زۇر باشىت بۇ منالەكانمان. خوشم دەۋىيت، (تېرىسا)

باشكۇ. ئەو وەلامەى ھەزدەكەم بىبىستەم ئەمەيە:

بەرپىز (تېرىسا)،

سوپاس كە ئەۋەندەم خوش دەۋىم. سوپاس كە ھەستى خۇتم بۇ باس دەكەيت. تىدەكەم لەۋەى ئەگەر من كارىكى وا بىكەم دەرپىخات گۈايە تۇ داخۋازىيت زۇرە نابىيت. تىدەكەم لەۋەى كاتىك روبەپروت دەمۇستەۋە ئازارت پىدەگات. بەداخمەۋەم كە پىشتىگىرى زىاتىرى ھاۋكارىت بۇ ناكەم. تۇ شاپانى پىشتىگىرى منىت و منىش دەمەۋىت

زىياتر پىشتىگىرىيىت بىكەم. بە دىنئايىيەۋە خۇشەم دەۋىيىت و زۆر دىلخۇشەم كە تۇ ھاۋسەرى مەنىت.

خۇشەم دەۋىيىت، (پاۋل)

**ھەنگاۋى ۳: پىندانى نامەى خۇشەۋىستى و نامەى ۋەلامەكە بە ھاۋبەشەكەت**

لەبەر ئەم ھۇكارانەى خوارەۋە، زۆر گرنگە نامەكانت بىدەيت بە ھاۋبەشەكەت،

• ھەلىك دەبەخشىت بە ھاۋبەشەكەت كە پىشتىگىرىيىت بىكات.

• رىگەت دەدات ئەۋ تىگەپىشتە بە دەستبەيىنىت كە پىۋىست پىيە.

• بە شىۋەيەكى خۇشەۋىست و بەرپەۋە لىدۋانى پىۋىست دەدات بە ھاۋبەشەكەت.

• ھانى گۇرانكارى دەدات لە پەيۋەندىيەكەدا.

• سۆز و ھۇگرى دروست دەكات.

• ھاۋبەشەكەت ھىردەكات بەلەى تۋۋە چى گرنگە و چۆن بەسەرکەۋتۋى پىشتىگىرىيىت

بىكات.

• كە ناخاۋتەنەكان توشى شىكست دىن، پارمەتى كەپلەكان دەدات دەست بىكەنەۋە بە

قىسەگردن.

• ھىرمان دەكات چۆن ھەستە نەرىنىيەكان دەرېرىن بى ئەۋەى ھىچ مەترسىيەك

دروست بىكەن.

پىنج رىگە ھەن بۇ پىندانى نامەكانت بە ھاۋبەشەكەت كە لە خوارەۋە خراۋنەتەرۋ.

ۋا دانراۋە كە ۋنەكە نامەى نوسىۋە، بەلام ئاشكرايە بۇ پىۋانىش دەيىت.

۱. پىۋەكە بە نامادەيى ۋنەكە ھەردۋو نامەى خۇشەۋىستى و نامەى ۋەلامەكە بە

دەنگى بەرز دەخۋىنىتەۋە. ئىنجا دەستى ۋنەكە دەگرىت و بە ناگاپىيەكى زىاتەرۋە

سەبارەت بەۋەى ۋنەكە پىۋىستى بە چىيە بىيىستىت. جوانترىن ۋەلامى دەداتەۋە

۲. ۋنەكە نامەى خۇشەۋىستى و نامەى ۋەلامەكە بە دەنگى بەرز دەخۋىنىتەۋە و

پىۋەكە گۈيى لى دەگرىت. ئىنجا پىۋەكە دەستى ۋنەكە دەگرىت و بەناگاپىيەكى

زىاتەرۋە سەبارەت بەۋەى ۋنەكە پىۋىستى بە چىيە بىيىستىت جوانترىن ۋەلامى ۋنەكە

دەداتەۋە.

۳. پەكەمجار پىۋەكە ۋەلامنامەكە بە دەنگى بەرز دەخۋىنىتەۋە. پاشان بە دەنگى

بەرز نامەى خوشەويستىيەكە دەخوئىنئىتەوۋە. بۇ پىياو زۇر ئاسانترە كاتىك گوى لە ھەستە نەرىنىيەكان بىگىرئىت كە بزانئىت كاردانەوۋەى بۇ ئەو ھەستەنە چىيە. ئەگەر پىياو بوۋارى پىبدرئىت بزانئىت چى ئى داواكراوۋە، ئەوا لەكاتى بىستىنى ھەستە نەرىنى پەكاندا ئەوۋەندە ناسلەزئىت. دواى ئەوۋەى پىياوۋەكە نامەى خوشەويستىيەكەى ژنەكە دەخوئىنئىتەوۋە. دەستى ژنەكە دەگىرئىت و بەو زانىيارىيە زىاترەوۋە سەبارەت بەوۋەى ژنەكە پىئويستى بەچىيە بىبىستىت، جوانترىن وەلامى دەداتەوۋە.

۴. پەكەمجار ژنەكە نامەى وەلامەكەى بۇ دەخوئىنئىتەوۋە. ئىنجا بە دەنگى بەرز نامەى خوشەويستىيەكەى بۇ دەخوئىنئىتەوۋە. دواجار پىياوۋەكە دەستى ژنەكە دەگىرئىت و بە زانىيارىيەكى زىاترەوۋە كە ژنەكە پىئويستى بەچىيە بىبىستىت، جوانترىن وەلامى دەداتەوۋە.

۵. ژنەكە نامەكانى دەداتى و پىياوۋەكە بە تەنبا لە ماوۋەى بىست وچوار كاتزىمىردا دەيانخوئىنئىتەوۋە. دواى ئەوۋەى پىياوۋەكە نامەكانى خوئىندەوۋە سوپاسى ژنەكە دەكات بۇ نوسىنى نامەكان و ئىنجا دەستى دەگىرئىت و بە زانىيارىيەكى زىاترەوۋە لەوۋەى ژنەكە پىئويستى بەچىيە بىبىستىت، جوانترىن وەلامى ژنەكە دەداتەوۋە.

### چى دەكەيت ئەگەر ھاوۋىەشەكەت بە خوشەويستىيەوۋە وەلامى ئەدايتەوۋە؟

ھەندىك زن و پىياو بەھۋى ئەزمونەكانى رابردويانەوۋە زۇر بەلايانەوۋە سەخت دەبىت گوى لە نامەى خوشەويستى بگىرن. لەم ھالەتەدا پىئويست ناكات چاومروانى ئەوۋەمىان ئى بىكەيت نامەى لەوچۆرە بخوئىننەوۋە. بەلام تەنانەت لەوكاتەشدا كە ھاوۋىەشەكەت گوىگىرئىن لە نامەكە ھەلدەبىزئىت، ھەندىك چار ناتوان دەستبەجى بە شىوۋەپەكى خوشەويستىيەنە وەلام بەدەنەوۋە. با (پاۋن) و (تېرىسا) وەكو نمونە وەر بگىرن. ئەگەر (پاۋن) دواى بىستىنى نامەى ھاوۋىەشەكەى ھەستى بە خوشەويستى زىاتر ئەكرد، ئەوا ھۆكارەكەى بۇ ئەوۋە دەگەرئىتەوۋە كە ناتوانئىت لەوكاتەدا بە خوشەويستىيەوۋە وەلام بەداتەوۋە. بەلام دواى ماوۋەيك ھەستەكەى دەگۆرئىت.

لەكاتى خوئىننەوۋەى نامەكاندا، رەنگە ھەست بە تورپى و ئارەجەتى بىكات و ھەست بىكات پەلامار دەدرئىت و بىكەوئىتە ھالەتى بەرگىيەوۋە. لەم كاتانەدا پىئويستى بە وەرگىرئىنى پىشوپەك ھەپە بۇ ئەوۋەى بىر لە قەسەكان بىكاتەوۋە.

ھەندىكجار كەسنىك گۈيى لە نامەيەكى خۇشەويستى دەبىت تەنيا تورمىيەكان دەبىستىت و ماومەيەكى پىدەچىت تا دەتوانىت خۇشەويستىيەكەش بىبىستىت. دواى كەمىك، ئەگەر نامەكەو بەتايەتتى بىرگەي پەشيمانى و خۇشەويستىيەكە بخوينىتەو سودى دەبىت. ھەندىك جار پىش ئەوئى نامەي خۇشەويستى ھاوسەرەكەم بخوينمەو، يەكەمجار بىرگەي خۇشەويستىيەكە دەخوينمەو و پاشان ھەمو نامەكە دەخوينمەو.

ئەگەر پىياو لەدواى خويندەنەوئى نامەي خۇشەويستى توشى ناپەحتى بو، ئەوا دەتوانىت بە نامەيەكى خۇشەويستى وەلامى بداتەو، گە رىگەي پىدەدات كار لەسەر ئەو ھەستە نەرىنىيەنە بىكات كە بەھۇي خويندەنەوئى نامەكەو دروست بون. ھەندىك جار تا ھاوسەرەكەم نامەيەكى خۇشەويستىم نەداتى نازانم چ شتىكە نازارم دەدات و لەپر شتىكەم بەبىردا دىت كە دەمەوئى بىنوسم. لە رىگەي نوسىنى نامەكەو، دەتوانم دوبارە ھەستە عاشقانەكەم بدۆزمەو و دوبارە نامەي ھاوسەرەكەم بخوينمەو و لەپشت نازارەكانىيەو ھەست بە خۇشەويستى بىكەم.

ئەگەر پىياو نەتوانىت دەستبەجى بە خۇشەويستىيەو وەلام بداتەو، پىويستى بەومە بزانىت ناسايىيە سزا بدرىت. دەبىت ھاوبەشەكەي لە پىويستى پىاوئەكە تىبكات و قبولى بىكات كە پىويستى بەومە ماومەك بىر لە شتەكان بىكاتەو. پىاوئەكە بۇ پىشتىگرىكىردى ھاوبەشەكەي رەنگە بتوانىت شتىكى لەم جۆرە بلىت "سوپاس بۇ نوسىنى ئەم نامەيە. پىويستم بە كەمىك كات ھەيە بىرى لى بىكەمەو و دوايى دەتوانىن ھەي لەبارەو بىكەن." گرىگە پىاوئەكە ھەستە رەخنەيەكانى سەبارەت بە نامەكە دەرەپرىت. پىدانى نامە پىويستى بە كاتىكى نارام ھەيە.

ھەمو ئەو پىشنىارانەي سەرەو بۇ پىدانى نامەي خۇشەويستى بۇ ئەو كاتانەش دەبن كە ئنەكە ناتوانىت بە ناسانى و عاشقانە وەلامى پىاوئەكە بداتەو. بە گىشتى ئەو پىشنىارە دىكەم كە كەپلەكان نامەكانىيان بە دەنگى بەرز بخوينمەو. خويندەنەوئى نامەكانى ھاوبەشەكەت بە دەنگى بەرز كارىكى يارمەتىدەرە چۈنكە يارمەتى ھاوبەشەكەت دەدات ھەست بىكات گۈيى لى دىگرىت. ھەردو رىگەكە تاهى بىكەمەو و بزانە كامىيان بۇ تۇ گونجاو.

### نەھىشتىنى مەترسى بۇ نامەى خوشەويستى

پېندانى نامەى خوشەويستى رەنگە ترسناك بىت. نوسىنى ھەستە راستەقىنەكەنيان رەنگە وا لە كەپلەكە بىكات ھەست بە لاوازی بىكەن. چونكە ئەگەر ھاوبەشەكەيان رەتيان بىكاتەوۋە نازارى زۇريان پىدەگات.

مەبەستى رادەستىكرەنى نامەكە بۇ دەربرېنى ھەستە، بۇ ئەوۋىيە ھاوبەشەكە نىزىكر بىكەۋىتەوۋە. ھەتا پىرۇسەكە بەبى مەترسى ئەنجام بىدرىت كاركە سەركەوتو دەبىت. ئەوگەسەى نامەكە ۋەردەگرىت دەبىت زۇر رىز لە دەربرېنەكەنى نوسەرى نامەكە بىگرىت. ئەگەر خويىنەر نەتوانىت پىشتىگرىيەكى راستەقىنەى بەرپىز پىشكەش بىكات، ئەوا پىۋىستە گويىگرىتەكە دوابخات بۇ كاتىكى گونجاۋ.

نامەنوسىن پىۋىستە بە مەبەستى راست و دروستەوۋە ئەنجام بىدرىت. رادەستىكرەنى نامەش پىۋىستە بە رۇحىيەتى ئەم دوو جۈرە مەبەستەى لاي خوارەوۋە ئەنجام بىدرىت.

### پەيمانى مەبەست بۇ نوسىن و رادەستىكرەنى نامەى خوشەويستى

ئەم نامەيەم نوسىۋە بۇ ئەۋەى ھەستە نەرىنىيەكەنم بدۆزمەۋە و ئەو خوشەويستىيەت پىبەخىم كە شايستەى تۆيە. ۋەك بەشيك لەم پىرۇسەيە ھەستە نەرىنىيەكەنم لەلا باس دەكەم، كە رامدەگرەن.

تىگەشنى تۆ يارمەتىم دەدات خۆم دەربرېم و ھەستە نەرىنىيەكەنم نازاد بىكەم. باۋىرەم وايە كە تۆ ھەستت بەلاۋە گرەنگە و بە باشترىن شىۋە ۋەلامى ھەستەكەنم دەدەيتەوۋە. سوپاست دەكەم كە گويم نى دەرگىت و پىشتىگرىم دەكەيت. ھەرۋەھا ھىوام وايە ئەم نامەيە يارمەتت بىدات لە ھەز و مەبەست و خۆزگەكەنم تىگەيت.

ئەو ھاوبەشەى كە گوى لە نامەكە دەرگىت پىۋىستە بە رۇحىيەتى ئەم پەيمانى مەبەستەى لاي خوارەوۋە گوى نى بىگرىت:

### پەيمانى مەبەست بۇ گويىگرىت لە نامەى خوشەويستى

بەئىن بىت ھەۋلى تەۋاۋ بىدەم لە رەۋاىي ھەستەكەنم تىگەم، جىاۋازىيەكەن قىۋول بىكەم، رىز لە پىۋىستىيەكەنم بىگرەم ۋەك چۈن رىز لە پىۋىستىيەكەنم خۆم دەرگىم،

ھەرۋەھا ئەو ھەولەت بىرخىنم كە بۇ باسكردنى ھەست و خوشەويستىيەكەت دەيدىت.

بەلئىن دەدەم گویت لى بگرم و ھەستەكانت بۇ راست نەكەمەو و رەتيا نەكەمەو. بەلئىن دەدەم قبولت بكەم و ھەول نەدەم بتگۆرم.

نامادەم گوى لە ھەستەكانت بگرم چونكە تۇ بەلامەو و گرنگيت و متمانەم ھەيە كە دەتوانىن سەرکەوتوبىن.

چەند جارى يەكەم كە تەكنىكى نامەى خوشەويستى ئەنجام دەدەيت زۇر بى مەترسېترە نەگەر تۇ ئەم پەيمانانە بە دەنگى بەرز بخوینیتەو. ئەم پەيمانى مەبەستانە يارمەتیت دەدەن لەبىرت نەچىت رېز لە ھەست و نەستى ھاوبەشەكەت بگريت و مېھرەبانانە و بى ھىچ ترسېك وەلاميان بدەيتەو.

### نامەى كورتى خوشەويستى

نەگەر تۇ ناپەحەتیت و بىست خولەكت نىيە نامەيەكى خوشەويستى بنوسىت، دەتوانىت نوسىنى نامەى كورتى خوشەويستى تاقى بكەيتەو. ئەم كارە تەنيا جوارپېنچ خولەك دەخايەنیت و بەراستىش بەسودە. ئەمە چەند نمونەيەكە:

بەپېز (ماكس)،

۱. تورەم لەوہى تورەيت!

۲. ناپەحەتم لەوہى منت لەبىرچۆتەو.

۳. دەترسم كە بەراستى گویم نادەيتى.

۴. بەداخم لەوہى من لىبوردە نيم.

۵. خوشەم دەوېيت و لىت دەبورم كە دواكەوتيت. دزمانم كە بەراستى خوشە دەویم. سوپاس بۇ ھەولدانەت.

خوشەويستى، (ساندى)

بەپېز (ھينرى)

۱. تورەم لەوہى ئەومىلە مەندويت، تورەم لەوہى ھەر خەرىكى تەماشاكردنى تەلەفزیۋىت.

۲. نارەھەتەم لەوھى ناتەوئەت قسەم لەگەندا بىكەيت.
۲. دىترسم لەپەگەر دوربىكەوئىنەوھ. دىترسم تورپەت بىكەم.
۴. بەداخەم لەوھى لەسەر نانخواردن بىزارىت لىم. بەداخەم لەوھى سەبارەت بە كىشەكانمان لۆمەى تۆ دەكەم.
۵. بىرى خۆشەوئىستى يەكەت دەكەم. دەتوانىت لەم ماوئىيەدا كاتزمىرىكەم بۆ دابنىيت نانەو شتەت بۆ باس بىكەم كە لە ژياندا رودەدەن؟

لەگەن خۆشەوئىستىدا، (لىسلى)

باشكۆ. ئەوھى ھەزدەكەم لە تۆى بىيستم ئەمەيە:

بەريز (لىسلى)،

سوپاس كە ھەستى خۆت بۆ دەربريوم. تىدەكەم كە تۆ بىرم دەكەيت. با ئەمەشو سەعات ھەشت بۆ نۆ كاتىكى تايبەت ديارى بىكەين.

لەگەن خۆشەوئىستىدا، (ھىنرى)

### كەى نامەى خۆشەوئىستى بنوسىن؟

ھەر كاتىك نارەھەت بويت و وئستت باشتر ببيت نامەى خۆشەوئىستى بنوسە. ئەمانەى لای خوارەوھ چەند رىگايەكى باوى نوسىنى نامەى خۆشەوئىستى.

۱. نامەى خۆشەوئىستى بۆ ھاوبەشىكى نرىك.
۲. نامەى خۆشەوئىستى بۆ ھاوړى، منال، پاخود ئەندامىكى خىزانەكە.
۲. نامەى خۆشەوئىستى بۆ ھاوړىكەت پاخود بۆ كىرپارىكت.
- لەبرى ئەوھى لە كۆتايى يەكەدا بلىيت "خۆشەم دەوئىت" دەتوانىت بلىيت "پىزانىم ھەيە" پاخود "رەزم ھەيە". لە زۆربەى ھالەتەكاندا من پىم باش نىيە نامەكەى بدەيت.
۴. نامەى خۆشەوئىستى بۆ خۆت.
۵. نامەى خۆشەوئىستى بۆ خودا و ھىزىكى بالا. ئەو شتەنەى لە ژياندا نارەھەتەيان كىرەيت بۆ خوداى باس بىكەو داواى پىشتىگى لى بىكە.
۶. نامەى خۆشەوئىستى رۆل گۆرپەنەوھ. ئەگەر بەلاتەوھ سەختە لە كەسەيت ھېورەت، چەند خولەكىك تەرخان بىكەو نامەيەك لەوانەوھ بۆ خۆت بنوسە. سەرسام دەبىت كە



دەبىئىيەت چەند بە خىرايى لىبوردەتر دەبىت.

۷. نامەى خۇشەويستى دەعبا (monster love letter). ئەگەر بە تەواۋى ناپەچەت بويىت و ھەستەكانت ناپەسەند و سەرگۈتەكرانە بون لە نامەكەدا بياننوسە. ئىنجا نامەكە بسوتىنە. ھەتا ھەردوكتان نەتوانن مامەلە لەگەل ھەستە نەرىنىيەكاندا بگەن و نامادەى ئەو گارە نەبن چاومپى مەكە ھاوبەشەكەت نامەكە بخوینىتەو. لەو حالەتەدا تەنانەت نامەى دەعباكانىش زۆر بەسود دەبن.

۸. نامەى خۇشەويستى شوپىنگۆپكى. كاتىك روداۋەكانى ئىستا ناپەچەتت دەكەن و ھەستىكى چارەسەرەنەكراۋى سەردەمى مائىت بىر دەخەنەو، وا دابنى دەتوانىت كات بگىرپتەو دواۋەو نامەيەك بۇ دايك/ باوكت بنوسىت و ھەستەكانىيان بۇ دەربىرپىت و داۋاى پىشتىگىرىيان لى بگەيت.

### بۇچى پىۋىستمان بە نامەى خۇشەويستىيە؟

وەك لە زۆربەى لاپەرەكانى كىتەبەكەدا باسما كىردوۋە، زۆر گىرنگە ژنان ھەستەكانىيان دەربىرپىن و ھەست بگەن بايەخىيان پى دەدرىت، لىيان تىدەگەن و رىزىيان لى دەگىرپت. بەھەمان ئەندازە پىاۋىش بەلايەو گىرنگە ھەست بگات دەنرخىندىرپىن و قىۋل دەگىرپت و مەمانەيان پىدەگىرپت. گەورەترپىن كىشە لە پەيۋەندىيەكاندا ئەۋكاتە رودەدات كە ژن ھەستە نەرىنىيەكانى دەردەبىرپىت و لە ئەنجامدا پىاۋ وا ھەست دەكات كە ژنەكە خۇشى ناۋىت.

بەلاى پىاۋەو، ھەستە نەرىنىيەكانى ژن رەنگە رەخەگرانە و لۆمەكەرانە، پىر داخۋازى و بىزاركەر دەربىكەون. بۇيە پىاۋەكە ھەستى ژنەكە رەت دەكاتەو، ئىنجا ژنەكە وا تىدەكات كە پىۋىستى بە پىاۋەكە نىيە. سەرگەۋەتنى پەيۋەندى تەنبا لەسەر دوو ھۆكار بەندە: تواناى پىاۋ بۇ نەۋەى مېھرىبانانە و بەرىزەو گوى لە ھەستەكانى ژنەكە بگىرپت، تواناى ژنەكە بۇ دەربىرپىنى ھەستەكانى بە خۇشەويستى و پىزەو.

ھەمو پەيۋەندىيەك پىۋىستى بەۋەيە ھاوبەشەكان باسى ھەست و پىۋىستىيە گۇراۋەكانىيان بۇ پەكتر بگەن. داۋاگردنى ناخاۋەتنىكى بى كەمۋوكوپى بە دىنبايىيەو نەمۋە خۋازىيەكى گەورەيە. خۇشەختانە، لەنىۋان ئىرەو كاملىۋەندا ماۋەيەكى زۆر ھەيە بۇ گەشەكرەن.



ھەستە سەختەكان باس بگەين. لە ئەنجامى ھەژدە سال تاقىكردنەوھو ھەلەكردن سەبارەت بە ھەستەكانمان، وردە وردە ڤىر دەبوين ھەستەكانمان بەرپزەوھ و بە شىۋەپەكى گونجاو دەرپرېن. ئەگەر وا بوايە، نىمە پىۋىستمان بە تەگنىكى نامەى خوشەويستى نەدەبو.

### ئەگەر رابردومان جياواز بوايە

ئەگەر رابردومان جياواز بوايە، دەمانبىنى باوكمان بەسەرگەوتوپى و مېھرىبانىپەوھ گوى لە دايكمان رادەگرنىت كاتىك باسى ناپەحەتى و بى ھىوايسىپەكانى خۇپى بۇ دەكات. رۆزانە دەمان بىنى دايكمان ئەو بايەخ و تىگەيشتنە خوشەويستەنەپە بە باوكمان دەبەخشىت كە لە مىردە خوشەويستەكەى دەخوازىت.

دەمانبىنى چۆن دايكمان متمانە بە باوكمان دەكات و بە كراوھى ھەستەكانى لەگەلدا باس دەكات، بەبى ئەوھى ناپەزايى بەرامبەر دەرپرېت ياخود لۆمەى بكات. دەمانبىنى چۆن دەگرنىت كەسىك ناپەحەت ببىت بى ئەوھى بەبى متمانەپى و چەوساندنەوھ و، دورگەوتنەوھو ناپەزايى، بەسوك تەماشىا كردن و سارد و سىرپەوھ مامەلە لەگەل بەرامبەرەمگەيدا بكات. لەماوھى ئەو ھەژدە سالى گەورەبوماندا وردە وردە دەمانتوانى بەسەر ھەستەكانى خۆماندا زالبىين وەك چۆن ڤىرى رۆيشتن و بىركارى بويىن. ئەوھى دەبووھ شارمەزايىپەكى وەرگىراو، وەك رۆيشتن و بازدان و گۆرانىوتن و خويىندنەوھ و .... تاد.

بەلام مەسلەكە بۇ زۆربەمان بەم شىۋەپە نەبووھ. لەبرى ئەوھ نىمە ماوھى ھەژدە سال تەنبا ھەر پەيوەندى ناسەرگەوتومان بىنىوھ و ھەر لەبەرئەوھەپە پەرورەدە نەكراوين لەسەر چۆنىيەتى گەياندى ھەستەكانمان، ئەركىكى سەخت و نەكردەپە ئەگەر بمانەوئىت كاتىك ھەستى نەرىنىمان ھەپە بە خوشەويستىپەوھ دەرى بېرىن.

بۆنەوھى كە تىگەيت ئەم كارە چەند سەختە، وەلامەكانت بۇ ئەم پەرسىارانەى خوارەوھ لەبەر چاۋ بگرە،

۱. لە كاتى تورپى و پەستىدا، چۆن خوشەويستى دەردەپرېت، ئەگەر لە كاتى مئالى تۆدا دايك و باوكت پان خەرىكى مشتومر بون پان خەرىكى پلان دانان بون بۇ خۇدورخستەنەوھ لە مشتومر كردن؟

۲. چۆن ۋا لە منالەكانت دەكەيت گویت ئى بگرن بەبى ئەۋەى بەسەرياندا بقیزىنیت بان سزايان بىدمیت ئەگەر دايك و باوكت بۇ ئەۋەى كۆنترۆلت بىكەن بە سەرتدا قېزاندىتتيان و لىيان دابیت؟

۳. چۆن داۋای پشتگىرى زياتر دمكەيت؟ ئەگەر لەكاتى منالیتدا، بەردەوام ھەستت كرىپیت پشتگوئى خراویت و بى ھیوا كراویت؟

۴. چۆن دلى خۆت دەكەيتەۋە و ھەستەكانت باس دەكەيت ئەگەر لەۋە بترسیت كە رەتكرىپیتەۋە؟

۵. چۆن قسە لەگەل ھاۋبەشەكەتدا دەكەيت ئەگەر ھەستەكانت بلین "رقم لیتە"؟  
۶. چۆن دەلییت "داۋای لیبوردن دەكەم" ئەگەر بە منالى لەسەر ھەلەكردن سزادراپیت؟

۷. چۆن دەتوانیت ددان بە تاۋانەكانتدا بىپیت ئەگەر لە سزا و رەتكرىپیتەۋە بترسیت؟

۸. چۆن دەتوانیت ھەستەكانت دەربخەيت ئەگەر بە منالى ھەر كاتىك ئارەھەت بوبیت يا گریابىتیت سەرزەشت كرابیت و ھوكت لەسەر دراپیت؟

۹. چۆن دەتوانیت داۋای شتىك بىكەيت ھەزەت لىپە ئەگەر بە منالى بە ھەلە لەقەلەمیان دابیت و لەسەر داۋاكرىپى زور لۆمە كرابیت و بە ھەلە دانرا بىت؟

۱۰. تەنەنەت چۆن دەتوانیت بزانیت ھەستەكانت كامانەن ئەگەر دايك و باوكت كات و سەبر و ئارامى ئەۋەپان نەبوبىت پرسىارى ھەستەكانت ئى بىكەن ياخود بېرسن بزانن ھى ئازارت دەدات؟

۱۱. چۆن دەتوانیت كەموكۆرىپەكانى ھاۋبەشەكەت قىپول بىكەيت ئەگەر لە كاتى منالیدا ھەستت كرىپیت دەپىت بى كەموكۆرى بىت بۇ ئەۋەى شاپستەى خۆشەۋىستى بىت؟

۱۲. چۆن دەتوانیت گوئى لە ھەستە بە ئازارەكانى ھاۋبەشەكەت بگىرت ئەگەر لە رابردودا كەس گوئى لە تۆ نەگرتىت؟

۱۳. چۆن دەتوانیت لىبوردە بىت ئەگەر كەس لە تۆ نەبوراپىت؟  
۱۴. چۆن دەتوانیت بگىرت و ئازار و ئارەھەتەكانت چارسەر بىكەيت ئەگەر لە منالیدا بە بەردەوامى پىت و تراپىت "مەگرى" ياخود "تۆ كەى گەۋرە دەپىت؟" ياخود

" ھەر منالى بىچكۈلە ئەگرى؟ "

۱۵. چۈن دىتوانىت گۈي لە بى ھىوايىيەكانى ھاوبەشەكەت بىگىرىت ئەگەر بە منالى وات لى گىرايىت ھەست بە لىپىسراۋىتى بىكەيت بەرامبەر بە ئازارەكانى دايىكت، زۇر پىش ئەۋەى تىبگەيت كە تۇ بەرپىسىار نەبۈيت؟

۱۶. چۈن دىتوانىت گۈي لە تورەيىيەكانى ھاوبەشەكەت بىگىرىت ئەگەر بە منالى دايىك و باۋىكت تورەيىيەكەيان بە ھات و ھاۋار و داۋاكردن بەسەر تۇدا بەتال كىردىتەۋە ؟  
۱۷. چۈن دلى خۇت دىكەيتەۋە و مەمانە بە ھاوبەشەكەت دىكەيت ئەگەر ئەۋ يەكەمىن كەسانەى كە لە دلىپاكى خۇتەۋە مەمانەت پىكردون ناپاكىيان بەرامبەر كىردىت؟

۱۸. ئەگەر ھەژدە سال ئەزمونت نەبىت چۈن دىتوانىت ھەستەكانت بە مېھرىبانى و رىزەۋە بىگەيەنىت و لەۋە نەترسىت جىت بەيلىن و رەتبكىرەتەۋە؟

۱۹. ھەلامى ھەمو ئەم ھەژدە پىرسىارە يەك شتە: دىكرىت فىرى پەيۋەندى مېھرىبانانە بىيىن، بەلام دىبىت ھەۋلى لەگەلدا بىدەيىن. پىۋىستمان بەۋەيە ھەژدە سال پەراۋىزكەۋتن قەرەبو بىكەپنەۋە. گىرىگ نىيە دايىك و باۋىكمان چەند كامىل بون، ھىچ دايىك و باۋىكىك بە تەۋاۋى بى كەمۈكۈرى نىن. ئەگەر لە پەيۋەندىكردندا كىشەت ھەيە، ئەمە نە ماناى ۋايە نەگبەتەيت و نە ھەمۈشى خەتاي ھاوبەشەكەتە. بەلكو تەنبا بىرىتىيە لە نەبۈنى راھىنانى دروست و نەبۈنى كەش و ھەۋاى باش بۇ نەنجامدان.

۲۰. لە خۈيىندەۋەى پىرسىارەكانى سەرەۋەدا، رەنگە چەند ھەستىكت بۇ دروست بۈيىت. ئەم ھەلە تايىبەتەى خۇچارەسەر كىردن لەدەست مەدە. ھەر ئىستا بىست خولەك تەرخان بىكە و نامەى خۇشەۋىستى بۇ دايىكت يان باۋىكت بىنوسە. تەنبا قەلەم و كاغەزىك بەيىنە و ھەستەكانت دىرەپەرە، شىۋازى نامەى خۇشەۋىستى بە كاربەيىنە. ئىستا تەنبا ئەم كارە بىكە، دىبىنىت نەنجامەكەى سەرسامت دىكەت.

### ۲۱. ۋەتەن ھەمو راستىيەكە

۲۲. سەرگەۋەتەنى نامەى خۇشەۋىستى لەۋەدايە پارمەتەيت دەدات ھەمو راستىيەكە بىلىت. باسكردنى بەشىكى ھەستەكانت ئەۋ چارەسەرەى لى ناكەۋىتەۋە كە چاۋەپروانى دىكەيت بۇ نەۋنە:

۱. ھەستىكرىن بە تورپەيىيەگەت بە ھىچ شىۋەيەك يارمەتت نادات. تەنیا ھەر تورپەرت دەكات. تا زياتر بىر لە تورپەيىيەكانت بىكەيتەو، تورپەرت دەبىت.
۲. نەگەر نارەھەتتەيەكە تېنەپەرتىت، چەند كاتزمىرنىك گريان وا دەكات ھەست بە بىتالى و ھىچ بىنەمان بىكەيت.
۳. ھەستىكرىن تەنیا بە مەترسىيەكان رەنگە وا بىكات زياتر بىتسىت.
۴. داواى لىبوردن، بەبى ئەوۋى بە ناويدا تىبەپەرت، رەنگە تەنیا بىتتە ھۇى ئەوۋى ھەست بە تاوانبارى و شەرم بىكەيت و تەنەت رىزى خۇشت لەلا كەم بىتتەو.
۵. ھەولدىن بۇ ئەوۋى ھەمىشە خۇشەويست بىت ناچارىت دەكات ھەمو ھەستە نەرتىيەكانت سەركوت بىكەيت و داواى چەند سالىك، سىرو بى ھەست دەبىت.
- نامەى خۇشەويستى بەوۋ سەركەوتوۋە كە رىت نىشان دەكات ھەمو راستىيەكە سەبارت بە ھەمو ھەستەكانت باس بىكەيت. بۇ چارەسەركردنى نازارە ناوخۇپەكە، بىۋىستە ھەست بە ھەريەك لە چوار رەھەندە سەرمكىيەكەى نازارى سۆزدارى بىكەين، كە بىرتىن لە تورپەيى و نارەھەتى و ترس و پەشىمانى.

### بۇچى نامەى خۇشەويستى سەركەوتوۋە؟

بە دەرپىنى ھەريەك لە چوار ئاستەكەى سۆزدارى، نارەھەتتەيەكەمان نازاد دەبىت. نوسىنى تەنیا يەك دىپ لە ھەستە نەرتىيەكانمان ئەو سودەى نىيە. لەبەر ئەوۋى زۇرنىك لە كاردانەوۋە ھەستىيە نەرتىيەكانمان لەراستىدا ھەست نىن، بەلگو مىكانىزىمىكى بەرگىرىكرىن كە بەبى ناگايى بۇ دوركەوتنەوۋە لە ھەستە راستەقىيەكانمان دىگرىنەبەر. بۇ نەمۇنە،

۱. ئەو كەسانەى بە ئاسانى تورپە دەبىن بەگشتى ھەولدىدەن نازار و نارەھەتى و ترس و پەشىمانىيەكەيان بشارنەوۋە. كاتىك ھەست بە ھەستە لاوازترەكانىيان دىكەن، تورپەيەكە لادەچىت و خۇشەويستىر دەبىن.
۲. ئەو كەسانەى بە ئاسانى دىكەونە گريان بەگشتى ناتوانن تورپە بىن، بەلام كاتىك يارمەتى بىرتىن تورپەيەكەيان دەرپىن ھەست بە باشتىبون دىكەن و مېھرىبانتر دەبىن.
۳. ئەو كەسانەى كە ترسىان ھەپە بەگشتى بىۋىستىيان بەوۋىيە ھەست بە

تۈرەيىيەكەيان بىكەن و دەرى بېرن، ئەوگاتە ترسەكە دەرەۋىتەۋە.

۴. ئەو كەسانەى بەزۇرى داۋاي لىبوردن دىكەن و خۇيان بە تاۋانبار دىزانن بە گىشتى پىۋىستىيان بەۋەيە ھەست بە نازار و تۈرەيىيەكەيان بىكەن پىش ئەۋەى بتۋان ھەست بەو خۇشۋىستەنە بىكەن كە شايستەيانە.

۵. ئەو كەسانەى ھەمىشە ھەست بە خۇشەۋىستى دىكەن بەلام نازانن بۇچى خەمۇك و سىرن، بەگىشتى پىۋىستە لە خۇيان بېرسن: "ئەگەر لە شتىك تۈرە و نارەھەت بومايە، ئەو شتە چى دەبو؟" ئىنجا ۋەلامەكان بنوسن. ئەمە يارمەتتىيان دەدات بگەن بەو ھەستانەيان كە لەو دىو خەمۇكى و سىرپونەكەيانەۋە شادراۋنەتەۋە. نامەى خۇشەۋىستى دەكرىت بەم جۆرە بەكار بەيىرىت.

### چۇن كۆمەلە ھەستىك دەتۋانن ھەستەكانى دىكە بشارنەۋە

لاى خۋارەۋە چەند نمونەيەك خراۋنەتە روو سەبارەت بەۋەى چۇن ژنان و پىاۋان ھەستە نەرىنىيەكەيان بەكاردەھىنن بۇ خۇباراستن ياخود سەركۈتكردى نازارە راستەقىنەكەيان. لەبىرت بىت كە ئەم پىرۇسەيە پىرۇسەيەكى ئۇتۇماتىكىيە. زۇر جار كە رودەدات ناگامان لى نىيە.

چەند چىركە ساتىك ئەم پىرسىيارانە لەبەرچاۋ بگرە:

- ئايا لە كاتى تۈرەيىدا ھەرگىز پىدەكەنەيت؟
- ئايا كاتىك لە ناخى خۇتدا ترسابىت ھەرگىز بە تۈرەيى رەفتارت كىردوۋە؟
- ئايا لەكاتى نارەھەتى و پەستىدا پىدەكەنەيت و نوكتە دىكەيت؟
- كاتىك كە ھەستت بە تاۋانبارى و ترس كىردىت خىرا خەتاكەت خىستۇتە ئەستۇى كەسى دىكە؟

ئەم خىستەيەى خۋارەۋە نىشانى دەدات چۇن پىاۋان و ژنان بە زۇرى ھەستە راستەقىنەكەيان رەت دىكەنەۋە. بە دىئايىيەۋە ھەمو پىاۋان ناچنە خانەى خەسلەتى نىرىنەۋە، ۋەك چۇن ھەمو ژنانىش ناچنە خانەى خەسلەتى مېينەۋە. خىستەكە رىگەيەكەمان نىشان دەدات تى بگەين چۇن لەۋانەيە ھەستە راستەقىنەكەيان نەناسىنەۋە.

ئەو رىگەيانەى ھەستە راستەقىنەكەيانى پى دادەپۇشىن

چۈن پىياوان ھەستەكانيان دەشارنەو؟  
(نەم پرۆسەيە بە گشتى ناناگايانەيە)

چۈن ژنان ھەستەكانيان دەشارنەو؟  
(نەم پرۆسەيە بە گشتى ناناگايانەيە)

۱. رەنگە پىياوان تورپەيى وەكو رىگايەك بۇ  
خۇدورخستەنەو لە ھەستەكردن بە  
نارەھەتى و نازار و خەفەت و تاوانبارى  
و ترس بەكاربەين.

۱. ژنان رەنگە نىگەرانى وەك رىگايەك  
بەكاربەين بۇ خۇپاراستن لە  
ھەستەكردى تورپەيى و تاوانبارى و  
ترس و بى ھىوايى.

۲. رەنگە پىياوان بى دەربەستى و  
خەمساردى وەك رىگايەك بۇ خۇ  
دورخستەنەو لە ھەستەكردن بە تورپەيى  
بەكاربەين.

۲. ژنان رەنگە بىكەونەھالەتى سەر لى  
شىوانەو وەك رىگايەك بۇ خۇ  
دورخستەنەو لە تورپەيى و بەستى و  
بىزارى.

۳. رەنگە پىياوان كە نازار دەدرىن  
زويربون بۇ خۇ دورخستەنەو لە  
ھەستەكان بەكاربەين.

۳. ژنان رەنگە ھەستەكردن بە نارەھەتى  
وەك رىگايەك بۇ دوركەوتنەو لە  
شەرمەزارى و تورپەيى و نارەھەتى و  
پەشىمانى بەكاربەين.

۴. رەنگە پىياوان تورپەيى و خۇ لەسەر  
ھەق زانسىن وەك رىگايەك بۇ  
خۇدورخستەنەو لە ھەستەكردن بە ترس  
و نادىيانى بەكاربەين.

۴. ژنان رەنگە ترس و نادىيانى وەك  
رىگايەك بۇ دوركەوتنەو لە تورپەيى و  
نازار و نارەھەتى بەكاربەين.

۵. رەنگە پىياوان ھەستەكردن بە شەرم  
وەك رىگايەك بۇ دوركەوتنەو لە  
تورپەيى و خەمبارى بەكاربەين.

۵. ژنان رەنگە خەمبارى بۇ دور  
كەوتنەو لە تورپەيى و ترس بەكار  
بەين.

۶. پىياوان رەنگە ناشتى و بى دەنگى وەك  
رىگايەك بۇ دوركەوتنەو لە تورپەيى و  
ترس و بى ھىوايى و سارد بونەو و  
شەرم بەكاربەين.

۶. ژنان رەنگە ھىوا وەك رىگايەك بۇ  
خۇ دور خستەنەو لە تورپەيى و  
نارەھەتى و خەمبارى و خەفەت  
بەكاربەين.



۷. پياۋان رەنگە مەنە بەخۇ بوون بۇ  
دور كەوتنەۋە لە ھەستەردن بە  
نەگونجان بەكار بەين.

۷. ژنان رەنگە خۇشچالى و  
سوپاسگوزارى بۇ دور كەوتنەۋە لە  
ھەستەردن بە ناپەختى و بى ھىۋايى  
بەكار بەين

۸. پياۋان رەنگە توندوتىزى بۇ دور  
كەوتنەۋە لە ھەستەردن بە ترس بەكار  
بەين.

۸. ژنان رەنگە خۇشەۋىستى و  
لېۋوردەيى ۋەك رېگەيەك بۇ خۇ  
دورخستەۋە لە ھەستەردن بە نازار و  
تورەيى بەكار بەين.

### چارەسەرگەردنى ھەستە نەرنىيەكان

ئەگەر ھەستە نەرنىيەكانى خۇت گويىان لى نەگىرا بىت و پىشتىگىرى نەكرابىن.  
تىگەپشتىن و قىۋىلگەردنى ھەستە نەرنىيەكانى كەسكى دىكە كارىكى سەختە. تا زياتر  
بتوانىن ھەستە چارەسەر نەكرابىن مەنالىمان چارەسەر بىكەپن ئاسانتر دىتوانىن  
ھەستەكانى خۇمان دىرەپىن و گويى لە ھەستى بەرامبەرە كەمان بىگىرىن. بەيى نەۋەي  
ھەست بە نازاردان و بى سەبرى و تورەيى و بىزارى بىكەپن.  
تا زياتر بەرەھەلىستى بىكەپت لە ھەستەردن بە نازارە ناۋخۇيەكانت بەرەھەلىستى  
زياتر دىمىت بۇ گويگرتن لە ھەستى كەسانى دىكە. ئەگەر ھەست بەيى سەبرى دىكەپت  
كاتىك خەلك باسى ھەستە مەنالىنەكانى خۇيان دىكەن، ئەمە چۇنىتى مەمەلەكەردنى  
خۇت لەلەيەن خۇتەۋە، دىرەخات.

بۇ دوبارە راھىنەۋەي خۇمان پىۋىستە بىين بە دايك و باۋكى خۇمان. دىمىت ددان  
بەۋەدا بىنەين كە كەسك ھەيە لەناۋماندا كە تەنەت لەكاتى تورەۋىنىشدا كە  
بىرگەنەۋە ئەقلىنىيە پىگەپشتەۋەكەمان دىتەيى ھىچ ھۇكارىك نىيە ناپەخت بىت.  
پىۋىستە ئەۋ لايەنە ھەستىيەي خۇمان جىابەكەنەۋە و بىين بە دايك و باۋكىكى  
خۇشەۋىست بۇي. پىۋىستە لە خۇمان بىرسىن "چىيە؟ نازارت پىگەپشتەۋە؟ ھەست بە  
چى دىكەپت؟ چى روىداۋە ۋا ناپەختى كىرەپت؟ لە چى تورەپت؟ چى ناپەختى  
كىرەپت؟ لە چى دىترسىت؟ چىت دىۋىت؟"

كە بە ھاوسۇزىيەۋە گوئى لە ھەستەكانمان دەگرين، ھەستە نەرىنى پەكانمان بە شىۋىيەكى موعجىزەناسا چاك دەبنەۋە و دەتوانىن بە خۇشەۋىستى و رىزىكى زىاترەۋە بەرامبەر ھەلومەرچەكە كاردانەۋە بنوئىن. بە تىگەشتن لە ھەستەكانى مناليمان بە شىۋىيەكى ئۆتوماتىكى دەركا بۇ سۆزە ناوخۇيىيەكانمان دەكەپنەۋە كە لە رىگەى قەسەكانمانەۋە بىلاۋىيەنەۋە.

نەگەر لە كاتى مناليماندا ھەستە ناوخۇيىيەكانمان بە بەردەۋامى و بە شىۋىيەكى خۇشەۋىستانە گوئىيان لى بگىرايە و پىشتىۋانىيان لى بگىرايە، ئەۋا لە كاتى گەورەبۇنماندا ئەۋا ھەستە نەرىنى پەكاندا گىرمان نەدەخوارد. بەلام زۆربەمان بە منالى بەم جۈرە پىشتىرى نەگراۋىن، بۇيە دەبىت خۇمان ئەۋ پىشتىۋانىيە لە بۇ خۇمان بىكەين.

### چۈن رابردوۋەكەت كار دەكاتە سەر ئىستات

بە دىئايىيەۋە ھەمومان بەسەرمان ھاتوۋە كە ھەستى نەرىنى دايگرتىن. لاي خوارەۋە چەند رىگەيەكى بەربىلاۋ خراۋنەتە روو كە چۈن ھەستە چارسەرنەكرائەكانى سەردەمى مناليمان كار دەكاتە سەر ئىستامان كاتىك روبەروى نىگەرانىيەكانى پىگەپىشتىنىش دەبىنەۋە:

۱. كاتىك شتىك تورەمان دەكات، لە تورەمى و بىزارىدا گىردەخۇن تەننەت ئەۋ كاتەش كە خوۋە پىگەپىشتوۋەكەمان دەلەت دەبىت ھىمان و خۇشەۋىستانە و بى دەنگ بىن.

۲. كاتىك شتىك بى ئومىدەمان دەكات، لە ئارەمەتى و ھەست بە ئازاركرندا گىر دەخۇن، تەننەت ئەۋ كاتەش كە خوۋە پىگەپىشتوۋەكەمان پىمان دەلەت دەبىت كەرموگور و دلخۇش و بەھىۋا بىن.

۳. كاتىك شتىك ئارەمەتەمان دەكات لە ھەستى ترس و نىگەرانىدا گىردەخۇن، تەننەت ئەۋ كاتەش كە خوۋە پىگەپىشتوۋەكەمان پىمان دەلەت دەبىت ھەست بە دىئايى و مەمانە و سوپاسگوزارى بىكەين.

۴. كاتىك شتىك شەرمەزارمان دەكات، لە ھەستى داخ و شەرمدا دەمىنەۋە، تەننەت ئەۋ كاتەش كە خوۋە پىگەپىشتوۋەكەمان پىمان دەلەت دەبىت ھەست بە ئاساپش و باشى و سەرنجراكىشى بىكەين.

### بىدەنگىردنى ھەستەكانت لە رىگەى ئالودەبوونەو

نېمەى پىگەيشتو بەگشتى ھەولەدەين ھەستە نەرىنىيەكانمان بى دەنگ بکەين بەوۋى خۇمانيان لى بپارىزين. ئالودەبوونەكانمان بەگاردەھىنين بۇ بىدەنگىردنى ھاوارە بە نازارەكانى ھەستەكانمان و پىويستىيە تىرنەگراوۋەكانمان. دواى پەرداخىك شەراب، نازارەكە بۇ چەند ساتىك دەرەوۋىتەو، بەلام دواتر چەندبارە دەگەرپتەو.

سەيرەكە لەوۋەدايە، ھەمان ئەو خۆدورخستەوۋەيەمان لە ھەستە نەرىنىيەكان وايان لى دەكات بتوانن كۆنترۆلى ژيانمان بکەن. بە فېربونى گونگرتن و بايەخدان بە ھەستە ناوخويەكانمان وردە وردە ھەستە نەرىنىيەكان ئەو توانايەيان لە دەست دەدەن.

---

سەيرەكە لەوۋەدايە، ھەمان ئەو خۆدورخستەوۋەيەمان لە ھەستە نەرىنىيەكان توانايان پىندەبەخشىت كۆنترۆلى ژيانمان بکەن.

---

بىگومان مەرقۇ لە نازەجەتى زۇردا ناتوانىت بەوشىوۋە گارايەى كە دەيەوۋىت پەيوەندى بکات. كاتىك كە ھەستە چارەسەرنەگراوۋەكانى رابردوۋ گەراونەتەو. وەك ئەوۋە واپە ئەو منالەى كە ھەرگىز رىگەى پىنەدراپىت تورە بېيىت، رىگەى پىن بىدەن يەكجار تورەبېيىت و ديسان دەرگاگەى لەسەر دابخەنەو.

ھەستە چارەسەرنەگراوۋەكانى مناليمان توانايان ھەيە بە رىگرتن لە ناگايىيە پىگەيشتوۋەكانمان و رىگرتن لە پەيوەندىي خۆشەويستانەوۋە كۆنترۆلمان بکەن. ھەتا مېھربانانە گوۋ لەو ھەستانەى رابردومان نەگرين كە بە نانەقلانى دىنە بەرچاو (كەوا دەرەكەون لەوكتەدا بىنە ناو ژيانمانەوۋە كە زۇرتىرەين پىويستمان بە ئەقلانىتى ھەيە) ئەو ھەستانە رىگە لە گەياندىنى خۆشەويستانە دەگرن.

نەيىنى گەياندىنى ھەستە نەرىنىيەكانمان لەوۋەدايە بايى ئەوۋە پابەندو ژىر بىن كە لە نوسىنەكانماندا ھەستە نەرىنىيەكانمان دەرېرېن بۇ ئەوۋە بەناگا بېيىنەوۋە لە ھەستە نەرىنىيەكانمان. تا زياتر بتوانين لەگەل ھاوبەشەكانماندا ئاخاوتن بکەين بەو خۆشەويستىيەوۋە كە شايستەيانە، پەيوەندىيەكەمان باشتەر دەبېيىت. ئەگەر بتوانىت ھەستە نەرىنىيەكانت مېھربانانە دەرېرېت، ھاوبەشەكەت ئاسانتر دەتوانىت پىشتىگرېت بکات.

## نېنىيەكانى خۇيارمەتيدان

نوسىنى نامەى خۇشەويستى ئامرازىكى نايابى خۇيارمەتيدانە، بەلام ئەگەر دەستەجى ئەو نوسىنە نەگەيت بە خوو لەوانەيە بىرت بچىتەو پەپرەوى بىكەيت، پىشنيار دەكەم لانى كەم ھەفتەى يەك جار كاتىك شتىك بىزارت دەكات، دابنىشە و نامەيەكى خۇشەويستى بۇ بنوسە.

نامەى خۇشەويستى يارمەتيدەرە، نەك تەنيا لەو كاتەدا كە ھاوبەشەگەت ئارەخەتى كرېت بەئكو لە ھەمو كاتىكدا كە ئارەخەت بىت. نوسىنى نامەى خۇشەويستى لەو كاتەدا كە پەست و مات و شلەزاو و خەمۆك و بىزار و ھىلاك و نىگەران و بى چارە بىت يارمەتيت دەدات. ھەر كاتىك بىتەوئيت چاك بىيتەو، نامەيەكى خۇشەويستى بنوسە. رەنگە ھەمو جارېكىش مەزاجت باش نەكاتەو، بەلام يارمەتيت دەدات بەو ئاراستەيەدا ھەنگاۋ بىئيت كە دەتەوئيت.

لە كىتېبى يەكەمەدا، (ئەوۋى ھەستى بىدەگەيت دەتوانىت چارەسەرى بىكەيت)، گرنگى گەپران بەناو ھەستەكان و نوسىنى نامەى خۇشەويستى بەتەواۋى باسى لىۋەكراۋە. ھەروەھا، لە زنجىرە وتارە دەنگىيەكاندا، (چارەسەر كىردنى دئەكە)، لەسەر بىنەماى تەكنىكى نامەى خۇشەويستى باسى راھىنانەكانى چارەسەرى نىگەرانى و رزگار بون لە پەستى و گەشتن بە لىبوردەيى و خۇشويستى مەمانەكەى ناخ، و چارەسەر كىردنى بىرەنە سۆزدارىيە كۆنەكانم كىردوۋە.

ھەروەھا، نوسەرانى دىكەش چەندىن كىتېب و كىتېبى راھىنانىيان لەسەر ئەم بابەتە نوسىۋە. خۇيىندەنەۋى ئەم كىتېبانە گرنگ بۇ يارمەتيدانت كە بىكەيت بە ھەستەكانى ناخ و چارەسەريان بىكەيت. بەلام لە بىرت بىت، ھەتا رىگە نەدەيت ئەو لاپەنە سۆزدارىيەت قەسە بىكات و گوئى لى بگىرېت، چاك نابىتەو. كىتېب دەتوانىت ئىلھامت بىن بىبەخشىت كە زىاتر خۇت خۇش بوئيت، بەلام بە گوئىگرتن لە ھەستەكانت و دەرېپىنيان بە قەسە ئىنجا بە راستى ھەستەكانت چارەسەر دەكەيت.

كىتېب دەتوانىت ئىلھامت پىن بىبەخشىت كە زىاتر خۇت خۇش بوئيت، بەلام بە گوئىگرتن لە ھەستەكانت و دەرېپىنيان بە قەسە ئىنجا بە راستى ھەستەكانت چارەسەر دەكەيت.

ئەگەر تەكنىكى نامەى خۇشەويستى بەكار دەھىنەت ھەست بەو بەشەى خۇت دەكەيت كە زۇرتىرەن خۇشەويستى پىۋىستە. بە گۈنگرتن لە ھەستەكانت و كىنەكردنى سۆزەكانت، يارمەتى ئەو بەشە دەمەيت كە گەشە بكات و بەرەوپىش بچىت.

كاتىك كە خوۋە سۆزدارىيەكەت ئەو خۇشەويستى و ئىتگەپشتەى دەست دەكەويت كە پىۋىستى پىيەتى، ئەوا بە شىۋەيەكى ئۆتۈماتىكى تۈنەى پەيۋەندىكردن و گەياندەنت باشىر دەپىت. دەتۈانەت مېھرىبانانەش مامەلە لەگەل بارودۇخەكاندا بىكەيت. ھەرچەندە ھەمومان بەو شىۋەيە بەرنامە كراۋىن كە ھەستەكانمان بشارىنەو و بەشىۋەيەكى بەرگىكارانە نەك خۇشۋىستانە وەلام بەدەينەو، دەتۈانەن خۇمان رابەينىنەو. ئەمە ھىوايەكى مەزە.

بۇ دۈبارە راھىنانەو خۇت پىۋىستەت بەۋەيە گۈى لەو ھەستە چارەسەرنەكراۋەنت بگىت كە ھەرگىز ھەل ئەۋەيان بۇ نەرخساۋە چاك بىنەو و لىيان تىبگەيت. ئەم بەشەى تۇ پىۋىستى بەۋەيە ھەستى پى بگىت، ئى تى بگەن ئىنجا چاك بىنەو.

ئەنجامدانى تەكنىكى نامەى خۇشەويستى رىگەيەكى بى مەترسىە بۇ دەرىپىنى ھەستە چارەسەرنەكراۋەكان و سۆزە نەرىنىيەكان و پىۋىستىيەكان بەبى ئەۋەى حۈكمىيان لەسەر بەرى و رەت بگىنەو. گۈى گرتن لە ھەستەكانمان، يارمەتىمان دەمات ژىرانە مامەلە لەگەل لاپەنە سۆزدارىيەكانماندا بىكەين وەك ئەو مەلەى لە باۋەشە گەرم و گۈرەكەى دايك و باۋكىدا دەگىرى. بە گەپان بەناۋ تەۋاۋى راستىيەكەى ھەستەكانماندا مۇلەتى تەۋاۋەتى دەمەين بە خۇمان كە ئەم ھەستانەمان ھەپىت. لە رىگەى مامەلە كىردنى بە رىزو مېھرىبانانەو لەگەل ئەم بەشە مەلەنەپەدا بىرەنە ھەستىيە چارەسەرنەكراۋەكانى رابردومان وردە وردە چاك دەپنەو.

ھەندىك كەس زۇر بە خىرايى گەۋرە دەپن چۈنكە ھەستەكانيان رەت دەكەنەو و سەرگۈتى دەكەن. ئازارى ھەستە چارەسەر نەكراۋەكانيان لە ناۋەۋە چاۋەرى دەكات و دەپەۋىت بىتە دەمەۋە و خۇش بۈيىستى و چارەسەر بگىت. ھەرچەندە ھەۋل بەدن ئەم ھەستانە سەرگۈت بگەن، ئازار و ناپەختىيەكە بەردەۋام كاريان تىدەكات.

زۇربەى نەخۇشىيە جەستەيەكان بەشىۋەيەكى بەربلاۋ و لىك دەدرىنەو كە پەيۋەندى راستەوخۇيان ھەپىت بە ئازارى ھەستە چارەسەرنەكراۋەكانەو. ئازارى

جەستەيى پاخود نەخۇشى رەنگە بېنە ھۆى مردنى پېشۋەخت. ھەروھە، زۆربەي  
كەلگەنە روخېنەرەكانمان و كەلگەنەو ئالودەبونەكانمان بىرىتىن لە دەرپرېنى بىرىنە  
ھەستەيەكانى ناخمان.

كەلگەنە بەربلاۋەكەي پياۋان بۇ سەرکەۋتن بىرىتىيە لە ھەولە بىئەندازمەكان بۇ  
بەدستەينانى خۇشەۋىستى بەو ھىۋايەي ئازارە سۆزدارى و شىكستە ناوخۇيىيەكەيان  
كەم بىكەتەۋە. كەلگەنە بەربلاۋەكەي زىنان بۇ كاملىون بىرىتىيە لە ھەولە بىئەندازمەكان  
بۇ ئەۋەي بېنە شاپىستەي خۇشەۋىستى و ئازارە سۆزدارىيەكەيان كەم بىكەتەۋە.  
ھەرچىكە زىادەرەۋى تىدا بىكرىت دىكرىت بىيىتە ھۆيەك بۇ سىرگىنى ئازارە دىرىنە  
چارەسەرنەگراۋەكانمان.

كۆمەلگەكەمان پىرە لە كەرەسەي خىلافاندىن كە يارمەتىمان بىدات خۇمان لە  
ئازارەكانمان دورىخەينەۋە، بەلام نامەي خۇشەۋىستى يارمەتتە دىدات تەماشاي  
ئازارەكانت بىكەيت، ھەستىيان پى بىكەيت و پاشان چارەسەريان بىكەيت. ھەر چارىك كە  
نامەيەكى خۇشەۋىستى دىنوسىت، ئەو خۇشەۋىستى و تىگەشتىن و سەرنجە دىبەخشىت  
بە ھەستە ناوخۇيى و خودە بىرىندارەكەت كە پىۋىستىيان پىيەتەي بۇ چاكبۇنەۋە.

### تايىبەتتىكى (privacy)

ھەندىك چار كاتىك ھەستەكانت تەنبا بۇ خۇت دىنوسىتەۋە، جەند ئاستىكى  
قۇلتى ھەستەكانت دىدۇزىتەۋە كە ئەگەر خەلكى دىكەي لەگەلدا بىت ناپاندۇزىتەۋە.  
نەينىتى تەۋاۋ دىبىتە ھۆى ئەۋەي بەبى مەترسى ھەستەكانت قۇلتى بىكەيتەۋە.  
تەننەت ئەگەر لە پەيۋىندىيەكدا بىت و ھەست بىكەيت دىتوانىت لە بارەي ھەمو  
شىكەۋە قسە بىكەيت، مەن ئىستاش پىشنىارى ئەۋە دىكەم ھەندىك چار تەنبا دابىنىشىت  
و ھەستەكانت بىنوسىتەۋە. نوسىنى نامەي خۇشەۋىستى تايىبەتتىش كارىكى دروستە  
لەبەر ئەۋەي بىۋارت دىداتى كە ھەندىك شت بە خۇت بىبەخشىت بەبى ئەۋەي پىشت بە  
كەسى دىكە بىبەستىت.

پىشنىار دىكەم دىقتەرىكى ياداشت بۇ نامەي خۇشەۋىستىيەكانت دابىنىت پاخود  
ھەمويان پىكەۋە لە ھايلىكدا ھەئىگرىت. بۇ ئەۋەي نوسىنى نامەي خۇشەۋىستى ئاسانتر  
بىت، رەنگە ھىز بىكەيت نامازە بە شىۋازى نەۋەي نامەي خۇشەۋىستىيەكە بىكەيت  
كە پىشت لەم بەشەدا باسكراۋە. ئەم شىۋازەي نامەي خۇشەۋىستى دىتوانىت يارمەتتە

بىدات قۇناغە جىياۋزەكانى نامەى خۇشەۋىستىت لەبىر بىت و چەند دەستەۋازمىەكى دەستىپىكىردىت بىداتى كە رەنگە بەبى ئەو دەستەۋازانەى دەستىپىكىردىن كارىكى زەحمەت بىت.

ئەگەر كۆمبىيوتەرىكى تايىبەتىشت ھەيە، ئەوا شىۋازى نامەى خۇشەۋىسىيەكە چاپ بىكە و چار لەدۋاى چار بەكارى بەيىنەرەۋە. تەنبا پىۋىستە ئەو فائىلە بىكەيتەۋە كە دىتەۋىت نامەى خۇشەۋىستىيەكەى تىدا بنوسىت و كە تەۋاۋ بوىت بەپىرى رۇزەكە سەيىقى بىكە. ئەگەر جەزىت كىرد چاپىشى بىكەرە سەر كاغەز و نىشانى كەسى مەبەستى بىدە. سەرەپاى نوسىنى نامە، پىشنىار دەكەم ھايلىكى تايىبەتىش بۇ نامەكانت دابىئىت. چار چار كە نارەحمەت نىت ئەم نامانە بخوئىنەرەۋە چۈنكە لەم كاتانەدا دەتۋانىت بابەتپانەش بە نامەكانتدا بىجىتەۋە. ئەم بابەتپانەش يارمەتت دەدات كە ھەستە نارەحمەتەكانت لە كاتى نوسىنى نامەكەدا بە رىزىكى زىاتەرەۋە دەربىرەيت. ھەرۋەھا ئەگەر سەرەپاى نوسىنى نامەى خۇشەۋىستىش ھىشتا ھەر نارەحمەت بوىت، بە دوبارە خوئىندىنەۋەى نامەكە رەنگە باشتر بىت.

### ھىزى ھۆگرىون

نوسىنى نامەى خۇشەۋىستى تايىبەت خۇى لە خۇيدا زۇر چارەسەركارە، بەلام ناتۋانىت جىگەى گوى ئى گرتن و ئى تى گەيشتن پىر بىكاتەۋە. كاتىك نامەپەكى خۇشەۋىستى دىنوسىت خۇتت خۇش دەۋىت، بەلام كاتىك نامەكە دەدەيت بە كەسى بەرامبەر، خۇشەۋىستى ۋەردەگرىت. ئىمە بۇ ئەۋەى بەو تۋانايەۋە گەۋرە بىبىن كە خۇمان خۇش بوىت پىۋىستىمان بەۋەيە ھاۋكات خۇشەۋىستىش ۋەربىگرىن. باسكىردى راستىپەكان دەرگا بەرۋى ھۆگرىونىدا دەكەنەۋە كە لە رىگەيەۋە خۇشەۋىستى دەتۋانىت بىتە زورى.

بۇ ئەۋەى بەو تۋانايەۋە گەۋرە بىبىن كە خۇمان خۇش بوىت  
پىۋىستىمان بەۋەيە ھاۋكات خۇشەۋىستىش ۋەربىگرىن.

بۇ ۋەربىگرىننى خۇشەۋىستى زىاتەر پىۋىستىمان بەۋەيە لە زىانماندا خەلكى وامان

ھەبىت كە بەيى مەترسى و بە گراۋەيى بىتوانىن ھەستەكانمانيان بۇ باس بىكەين. زۇر گىرگە لە زىانتدا چەند كەسىكى دىيارىكراۋ ھەبىت كە بىتوانىت ھەمو ھەستەكانت لەگەلباندا باس بىكەيت و دىلئىبابىت كە ھىشتا خۇشيان دەۋىت و بە رەخنەگىرتن و ھۆكەمدان و رەتكرەنەۋە ئازارت پى ناگەيەنن.

ھەر كاتىك تۈانىم باس لەۋە بىكەم مەن كىم و ھەستەكانم چۈنن، ئەۋ كاتە بە تەۋاۋى دەتۈنم خۇشەۋىستى ۋەربىگىرم. ئەگەر ئەم خۇشەۋىستىيە ھەبىت، ئاسانتر دەتۈنم نىشانەكانى ھەستە نەرىنىيەكان ئازاد بىكەم كە پەستى و ئورمىي و ترس و شى دىكە نەۋەي ئەۋ ھەستانەن. نەمە ماناى وانىيە كە پىۋىستت بەۋە بىت ھەمو شىك باس بىكەيت كە ھەستىيان پى دەكەيت ياخود لە كاتە تايبەت و تەنبا و نەننىيەكاندا دەيان دۆزىتەۋە. بەلام ئەگەر كۆمەلىك ھەستت ھەبىت كە ترست لە باسكردنىان ھەبىت، ئەۋا وردە وردە ئەۋ ھەستانە پىۋىستىيان بە چارەسەر دەبىت.

چارەسەركارىكى باش ياخود ھاورىيەكى نىزىك ئەگەر بىتوانىت ھەستە ناۋخۇيى و ھەرە قولەكانى خۇتىيان لەلا باس بىكەيت دەتۈنن بىنە سەرچاۋەيەكى مەزنى خۇشەۋىستى و چارەسەر. نەبۈنى چارەسەركار كىشە نىيە، بە مەرجى نەۋەي ھاورىيەكت ھەبىت بىتوانىت چار چار نامەي خۇشەۋىستىيەكانت بىخۇنىتەۋە. نوسىن لە نەننىيەتسىدا وات لى دەكات چىك بىيىتەۋە، بەلام چارچار ئەگەر ئەۋ نامەي خۇشەۋىستىيانە بىدەيت بە كەسىك كە بايەخت پى دەدات و دەتۈننىت لىت تى بگات زۇر گىرگە.

### ھىزى كۆمەل

ھىزى بىشتىگىرى كۆمەل شىكە ناتۈننىت باس بىكرىت بەلكو دەكرىت نەزمون بىكرىت. گروپىكى خۇشەۋىست و پىشتىۋانى دەتۈننىت بە شىۋەيەكى سەرسۈرھىنەر يارمەتىمان بىدات، ئاسانتر دەستمان بگات بە ھەستە قولەكانمان. باسكردنى ھەستەكانت لە لاي كۆمەل ماناى وايە خەلىكىكى زىاتر نامادەن خۇشەۋىستىت پى بىبەخىش. تۈناى كەشەكردن بە گۈنرەي قەبارەي كۆمەلەكە زىاد دەكات. تەنانەت ئەگەر لە كۆمەلەكەدا قەس نەكەيت، تەنبا بە گۈنكرتن لەۋانى دىكە كاتىك بە راستگۈيى و كراۋەيى باسى ھەستەكانىيان دەكەن، ناگايى و تىگەپىشتەكەت فراۋان دەبىت.



كاتىك سەرۋكاپەتى كۆرى بە كۆمەل دەكەم لە سەرتاسەرى ولات، بە بەردەوامى لايەنە قولترەكانى خۇم ئەزمون دەكەم كە پىۋىستان بەۋەيە گۈيەن لى بگىرەت و لىيان تى بگەن. كە يەككە ھەلدەستەت و باسى ھەستەكانى خۇى دەكات، لەپىر شتىكەم بىر دەكەۋىتەۋە ياخود ھەست بە شتىك دەكەم. زانىارى بەنرخەم لەبارەى خۇم و ئەۋانى دىكەۋە دەست دەكەۋىت. لە كۆتايى ھەر كۆرىكدا من بە گشتى ھەست بە سەررەخەتى و خۇشەۋىستىيەكى زياتر دەكەم.

لە ھەمو جىگايەك كۆمەلەى پالېشتى بچوك بچوك ھەن كە لەبارەى بابەتى جياجياۋە ھەفتانە كۆدەبنەۋەو پشتىگىرى ۋەردەگرن و دەيەخشن. پشتىگىرى كۆمەل بەتايىبەتى لەو كاتانەدا يارمەتيدمرە كە بە منالى ھەستمان بە ئاسايش نەگردىت و لە كۆمەلدا ياخود لە خىزانەكەماندا نەمانتوانىيەت ھەستەكانەمان دەربىرەن. ھەرچەندە ھەمو چالاكىيەكى نەرىنى كۆمەل تۈنە بەخشە، بەلام قسەگردن و گۈنگرتن لە كۆمەلەيەكى خۇشەۋىست و پشتىۋاندا دەتۈنەت چارەسەركار بىت.

من بە بەردەوامى لەگەل كۆمەلنىكى بچوكى پشتىگىرى پياۋاندا كۆدەبنەۋە، و ھاۋسەرەكەم، (بۇنى) بە بەردەوامى لەگەل كۆمەلنىكى بچوكى ژناندا كۆدەبنەۋە. ئەمە رزگارمان دەكات كە ۋەك تاكە سەرچاۋەى پشتىگىرى لەۋى دىكەمان بىروانىن. ھەر كاتىك گۈى لە خەلكانى دىكە دەگرىن كە باسى سەرەكەۋتن و شكىستەكانىيان دەكەن كىشەكانى خۇمان لەلامان بچوك دەبنەۋە.

### تەرخانگردنى كات بۇ گۈنگرتن

نەگەر بىرگردنەۋە و ھەستەكانت بە نەينىي لە سەر كۆمىپوتەرەكەت دەنوسىتەۋە ياخود لەلەى كەسىنكى چارەسەركار باسى دەكەيت، لە پەيۋەندىيەكەتدا ياخود لە كۆمەلنى پشتىگىرىدا، ھەنگاۋىكى گىرنگ بۇ خۇت دەنىيەت. تەرخانگردنى كات بۇ گۈى گرتن لە ھەستەكانت لەراستىدا ۋەك ئەۋە وايە بە منالە بچكۆلە ھەستىارەكەى ناخى خۇت بلىيەت "تۇ گىرنگىت. تۇ شاينى ئەۋەيت گۈيت لى بگىرەت و من ئەۋەندە بايەخت بى دەدەم كە ئەۋەتا گۈيت لى دەگرم."

چۈن ھەستە نارەھەتەكان باس بىكەين (۲۶۵)

---

تەرخانكردنى كات بۆ گويىگرتن لە ھەستەكانت لەراستيدا  
وەك نەوہ واىہ بە منالە بچكۆلە ھەستيارەكەى ناخى خۆت بليت  
"تۆ گرنگيت. تۆ شاىەنى نەوہيت گويت لى بگيريت و من نەوہندە  
بايەخت پى دەدەم كە نەوہتا گويت لى دەگرم."

---

ھىوادارم ئەم تەگنىكەى نامەى خۆشەويستى بەكار بەيىن چۈنكە من بىنيومە  
زيانى ھەزاران كەسى گۆريوہ، بە زيانى خۆشمەوہ. ھەتا زياتر نامەى خۆشەويستى  
بنوسيت، كارمكە ئاسانتر و سەرگەوتوتر دەييت. مەسەلەكە پىويستى بە راھىنانە، بەلام  
دەيىنيت.



## چۆن داواي پشتگيرى بكهين و به دهستى بهينين

ئەگەر لە پەيوەندىيەكانتدا ئەو پشتگيرىيە وەرنەگريت كە دەتەوئيت، يەكئىك لە ھۆكارە گرنەگەكان رەنگە ئەو بەيت كە زۆر داواي ناكەيت ياخود بە شىۋەيەكى خراب داواي دەكەيت. داواكردنى خۆشەويستى و پشتگيرى زۆر گرنەگە بۆ سەرگەوتنى ھەمو پەيوەندىيەك. ئەگەر بىتەوئيت بە دەستى بهينيت ئەو پىۋىستە داواي بكهيت. پىاو و ژن ھەردوگىيان بەلايانەو سەختە داواي پشتگيرى بكهين. ژنان بە بەراورد بە پىاوان بەلايانەو سەختەر و نائومىدكەرتەر كە داواي پشتگيرى بكهين. لەبەر ئەم ھۆكارە، مەن لەم بەشەدا روو لە ژنان دەكەم. بە دۇنياسىيەو، پىاوانىش ئەگەر ئەم بەشە بخوئىننەو ئەو قوئەر لە ژنان تىدەگەن.

### ژنان بۇچى داوا ناكەن؟

ژنان لەو ھەلەن كە پىيان وايە پىۋىست ناكات داواي پشتگيرى بكهين. لەبەر ئەو ھەي ژنان بە غەريزە ھەست بە پىۋىستىيەكانى كەسانى دىكە دەكەن و ئەو ھەي بتوانن پىيان دەبەخشن، بە ھەلە وا دەزانن پىاوانىش بە ھەمان شىۋەن. ژن كاتئىك كە لە پەيوەندىيەكى سۆزدارىدا بىت، بە شىۋەيەكى غەريزى خۆشەويستىيەكەى دەبەخشىت. بە خۇشى و جۆش و خرۆشىكى گەورەو، ژنەكە بۆ رىگاي جىاجىيا دەگەرئيت پشتگيرىيەكەى بخاتە رو. تا ژنەكە ئەو كەسەى زياتر خۇش بوئيت، زياتر ھاندراو دەبىت بۆ ئەو ھەي خۆشەويستىيەكەى بى بەخشىت. لەسەر ھەسارەى قىنۇس ھەموان بە شىۋەيەكى ئۆتۇماتىكى خۆشەويستى دەبەخشن، بۆيە ھىچ پىۋىست ناكات داواي بكهيت. لە راستىدا، يەكئىك لە ھۆكارەكانى دەربرىنى خۆشەويستىيان بۆ پەكترى

نەوێه که پێویست به داواکردن ناکات. لەسەر هەسارەى فینۆس دروشمەکیان دەنیت  
"خۆشەویستی هەرگیز پێویستی به داواکردن نییه!"

لەسەر هەسارەى فینۆس دروشمەکیان دەنیت

"خۆشەویستی هەرگیز پێویستی به داواکردن نییه!"

لەبەر ئەوەى ئەمە خاڵی گەڕانەوێهێتی، ژن وای لێک دەداتەوێه ئەگەر هاوبەشەکی  
خۆشی بویت، ئەوا دڵسۆزییەکی بۆ دەردهخات و پێویست ناکات ئەم خۆی داواي بکات.  
ئەزانەت رەنگە به مەبەست داواي ئەکات بۆ ئەوەى هاوبەشەکی تاقی بکاتەوێه بزانیت  
بەراستی خۆشی دەوێت یان نا. جا بۆ ئەوەى هاوبەشەکی لەو تاقیکردنەوێه  
دەربجیت، ژنەکه دەپێوێت هاوبەشەکی بزانیت پێویستیەکانی کامەیه و پشتگيري  
نەخوازراوی بۆ بخاتە روو!

ئەم رێگەیه له مەسەلەى پەيوەندى لەگەڵ پیاواندا سەرگەوتو نییه. پیاوان له  
مەریخەوێه هاتون و لەسەر هەسارەى مەریخ ئەگەر تۆ پێویستت به پشتگيري هەبێت  
پێویستە داواي بکەیت. پیاوان به غەریزه واپانەهاتون پشتگيري بکەنە رو؛ پێویستە  
داوايان لێ بکړیت. ئەمە رەنگە مەسەلەیهکی زۆر ئالۆز بێت چونکه ئەگەر داواي  
پشتگيري له پیاو بکەیت به شێوێهیهکی هەڵه، ئەوا رەنگە پیاوێهکه ساردبێتەوێه، و ئەگەر  
داواش نەکەیت ئەوا بێرێکی گەم پشتگيري وەردهگريت یان هەر هیچ وەرناگريت.  
لەسەر هاتای پەيوەندىیدا، ئەگەر ژن ئەو پشتگيريیه وەرناگريت که دەپێوێت، واپان  
دەزانیت پیاوێهکه لهبەر ئەوێه پێی نابەخشیت چونکه هیچی نییه بێهەخشیت. ژنەکه به  
سەبر و خۆشەویستییهو له بهخشین بەردەوام دەبێت، واپان دەزانیت ئەمڕۆ سەبە  
پیاوێهکه پێی دەگاتەوێه. له هەمان کاتدا، پیاوێهکه واپان دەزانیت ژنەکه بۆیه بەردەوامه له  
بهخشین چونکه ئەم خۆی زۆری بهخشیوه.

پیاوێهکه نازانیت ژنەکه چاوەڕوانی ئەوێه که پێی بێهەخشیتەوێه. واپان دەگاتەوێه  
ئەگەر ژنەکه پێویستی به زیاتر بێت ئەوا خۆی له بهخشین دەووستا. بەلام لەبەر  
ئەوەى ژنەکه له هەسارەى فینۆسەوێه هاتوو، ئەک تەنیا زۆرترى دەوێت، بگره

چاوه پروانی نه وېش له پياوړه دهکات به بې نه وې داوای لې بکړیت پشگیری بخانه رو. به لام پياوړه چاوه پړی ژنه که به نه گمر پشگیری دهویت داوای بکات. نه گمر ژنه که داوای پشگیری نهکات، پياوړه که وا دهزانیت که نه م خوی بهشی پتویست دبه خشیت. دواچار رنگه ژنه که داوای پشگیری له پياوړه که بکات، به لام که ی؟ نه وکاته ی که ژنه که بریکی زور زیاتری به خشیوه و زور به و په سته که داواکه ی وهکو داخواییه کی گوره ته ماشا بکړیت. هندیك ژن به و له پياو په ست دهن که ناچار یان بکن داوای پشگیریان لې بکن. نینجا که داوا دهکن، ته نانت نه گمر پياوړه که پشگیری به که ش بکات، ژنه که هیتا هر په سته چونکه ناچار بووه داواکه بکات. ژنه که وا هه ست دهکات "نه گمر پتویست به داوا کردن بکات" تامی نی په!

پیاوان به باشی وه لامی داخوای و په ستنی ناده نه و. ته نانت نه گمر پياو ناماده بیت پشگیری ژنه که بکات، په ستنی و داخواییه گانی ژنه که وای لې دهکن بلیت نا. داخوایکردنی زور به ته وای پياو سارد دهکاته و. کاتیک داواکه ده بیت به داخوای، هلی ودرگرتنی پشگیری پياوړه که به شیوه کی دراماتیکی دادم به زیت. له هندیك حالتدا، ته نانت پياوړه که رنگه بو ماوه یه که متر ببه خشیت نه گمر وا هه ست بکات ژنه که داخوای زیاتر دهکات.

### کاتیک ژن داوای پشگیری ناکات پياو وا کریمانه

دهکات که خوی بهشی پتویست دبه خشیت

نه م شیوازه وادهکات په پومندی له گهل پياودا زور سخت بیت بو نه و ژانهای شارمزا نین. هر چمنده نه م کیشیه به رواهت زور قورس و زحمته، به لام دمکړیت چارسمر بکړیت. نه گمر بیرت بیت پياوان له هه ساره ی مریخه وه هاتون، دمتوانیت ریگهی نوی بو داوا کردنی ویسته کانت فیر ببیت، ریگهی کی سرکه وتو.

له کوړمکه ماندا هزاران ژمان راهی ناوه له سمر هونه ری داوا کردن و نه وانیس هه مو جاریک سرکه وتنی دمست به جیان به دمست هی ناوه. له م به شدا باسی نه و سح هه نگاهه دهکن که بو داوا کردن و به دمست هی نانی ویسته کانت سودیان لې ودرمکړیت و بریتین

له (۱) به شیوهیهکی راست داوای نهو شتانه بکه که خۆت نیستا وهریان دهگریت؛ (۲) داوای زیاتر بکه، ته نانهت نه گهر بشزانیت پیاوه که ده لیت (نا)، و قبولی (نا) که بکه؛ (۳) سوربه له سهر داواکهت و کۆل مه ده.

### ههنگاوی ۱ : به شیوهیهکی راست و دروست داوای نهو

#### شتانه بکه که خۆت نیستا وهریان دهگریت

ههنگاوی یه کهم بۆ هیربونی چۆنیتی وهرگرتنی زیاتر له به یومندی به کانتدا نهومیه راهینان بکهیت له سهر داواکردنی نهو شتانهی که خۆت نیستا وهریان دهگریت به شیوهیهکی راست و دروست. ناگاداربه لهوهی هاوبه شه کهت نیستا جیت بۆ دهکات. به نابیهنی شته بچوکهکان، وهک ههنگرتنی شتی قورس و دۆزینهوهی شته بزرهکان و مال پاککردنهوه و تهلهفۆن کردن و شته بچوکهکانی دیکه.

به شه گرنگه کهی نهه ههنگاوه بریتی به لهوهی داوای نهو شته بچوکهکانی بکهیت که خۆی نیستا بۆتیاں دهکات و به بهی منعت لیاں نهروانیت. نینجا کاتیک نهو شتانهت بۆ دهکات به پیرانینیکی زۆرهوه وهریان بگره. جاری چاوه پروانی نهوهی بۆ مه که بهی نهوهی داوای بکهیت هیچ به به خشیت.

له ههنگاوی (۱) دا، گرنگه داوای پشتگیری زیاتری بۆ نه کهیت له وهندهی که راهاتووه بیه خشیت. جهخت به خهره سهر داواکردنی نهو شته بچوکهکانی که له کاتی ناساییدا بۆتیاں دهکات. رایبهینه گوی لهو داواپانهت بگریت که به نامازه داخوازیان ده کهیت. کاتیک پیاوه که گوی له تۆنی داخوازی ده بیت، داواکهت جهند به جوانی کرد بیت، واتن دهکات تۆ بیت وایه نهو هیشتا به نه ندازهی پیویستی نه به خشیوه. نه مه وای بۆ دهکات ههست بکات خۆشت ناویت و ناینرخینیت. بۆیه جهز دهکات که متر به به خشیت بۆ نهوهی تۆ نه وهنده نرخنی نه وهت لاییت که نیستا خۆی ده به خشیت.

کاتیک پیاوه که گوی له تۆنی داخوازی ده بیت، داواکهت جهند به جوانی کرد بیت، واتن دهکات تۆ بیت وایه نهو هیشتا به نه ندازهی پیویستی نه به خشیوه. نه مه وای بۆ دهکات ههست بکات خۆشت ناویت و ناینرخینیت. بۆیه جهز دهکات که متر به به خشیت بۆ نهوهی تۆ نه وهنده نرخنی نه وهت لاییت که نیستا خۆی ده به خشیت.

رهنګه تۇ (ياخود دايګى) وات رايځناييت که داواى شتيکت لى کرد دستبه جي بلنيت نا. له ههنگاوى (١) دا دووباره رايدههينيتوه وهلامى نهرينى داواګانت بداتهوه. کاتيک پياو ورده ورده ههست بکات دهرخيځنريټ و بى منهتانه لى ناروانريټ و مايهى دلخوشيه، نهوا تا پى بکريت به نهرينى وهلامى داواګانت دداتهوه. پاشان به شيوهپهکى ئوتوماتيکى دهست دهکات به دهربرينى پشتگيرى دیکه بؤت. بهلام نه مه قوناغىکى پيشکهوتوه و نابيت له سهرهتادا چاوهروانى بکهيت.

هوکاريکى دیکهش ههيه که بهوه دهست پى بکهيت داواى نهو شتانه لى بکهيت که خوى ئيستا دهيبهخشيت. بهلام دهبيت زياتر دنيا بيت نهوى که داواګت بهشيوهپهکه دهنوانيت بيبيستيت و وهلامى بداتهوه. مهبهستهکشم له "داوا کردن بهشيوهپهکى راست" نه مهبو.

### ناموزګارى بۇ هاندانى پياو

پينج نهينى ههن سهارمت بهوى چون بهشيوهپهکى راست داواى پشتگيرى له مهربخيهک بکهيت. نهګر نهو تيبينيانه لهبرچاو نهګرين، رهنګه پياوهکه به ناسانى سارد بيتهوه. نهينىپهګان نهمانه: کاتى گونجاو، فرمان نهکردن، کورتى و پوختى، راستهوخوى و بهکارهينانى وشهى گونجاو.

با له نزيکترهوه تهماشاي ههريهکهيان بکهين:

١. کاتى گونجاو. ناګاداربه داواى نهو شته لى نهکهيت که به ناشکرا ههر ئيستا بهرنامه لى بۇ داناهه بيکات. بۇ نمونه، نهګر خهريکه بجيت خوئهکه برپزيت، پى مەلئ "دهتوانيت خوئهکه برپزيت؟" چونکه وا ههست دهکات تۇ پى دهليت جى بکات. دياریکردنى کات زور گرنگه. ههرومها نهګر خهيا لى به تهواوى لهلاى شتيکى دیکهپه چاوهروانى نهوى لى مهکه دستبه جي وهلامى داواګت بداتهوه.

٢. فرمان نهکردن. له بيرت بيت، داوا داخوازی نيپه. نهګر تۇ ههلوپستينى بهست و داخوازانته ههيه، چمند به وريايىپهوه وشهګانت ههلبزپريت زياتر پياوهکه ههست دهکات دهرخيځنراوه سهارمت بهو شتانه لى پيشتر بهخشيونى و بويه رهنګه بلئ نا.

٣. کورت و پوخت به. خوت بهدور بګره لهوى ريزيک هوکاري بۇ بههپته روو که

بۇچى پىيويستە پارمەتتە بىدات. پىيويست ناكات قەناعەتى بى بىكەيت. ھەتا زياتر شەكە باس بىكەيت، ئەو بەرھەلىستىيەكەى زياتر دەپىت. رونكرنەۋى زياتر بۇ رەۋايەتيدان بە داۋاكەت ۋاي لى دەكات ھەست بىكات مەمانەى بى ناكەيت كە پىشتىگىرىت بىكات. نىز ھەست دەكات بە كارى دەپىنەيت نەك نازاد بىت لە خستەروى پىشتىگىرىيەكەى بۇت.

### كاتىك داۋاي پىشتىگىرى لە پىاۋىك دەكەيت

پىيويست ناكات قەناعەتى پى بىكەيت.

رەك چۆن ۋن لەكاتى نارمەتتەدا نايەۋىت گۈى لە رەزىك ھۇكار و رونكرنەۋە بىت سەبارەت بەۋەى بۇچى پىيويست ناكات نارمەت بىت، پىاۋىش نايەۋىت گۈى لە رەزىك ھۇكار و رونكرنەۋە بىت بۇچى پىيويستە داۋاكەى ۋنەكە بىيىنە دى.

ۋنان بە ھەلە رەزىك ھۇكار دەخەنە روو، ۋا بىر دەكەنەۋە ئەو ھۇكارنە پارمەتى پىاۋىكە دەمەن بزانىت داۋاكەن رەۋان و بەمەش پىاۋىكە ھان دەپىت. ئەۋەى پىاۋىكە دەپىستىت بىرەتەى بە لە "بۇيە پىيويستە نەنجامى بىدەيت." قا لىستەكە دورودىزىت بىت رەنگە پىاۋىكە بەرھەلىستى زياتر بىكات لە پىشتىگىرى گىرەت. با لىت بىرەستى "بۇچى؟" ئىنجا ھۇكارمەكانتى بۇ دەرىخە، بەلام ئەۋساش پىيويستە ۋرەا بىت كورت و بوخت قەسە بىكەيت. مەمانەى بى بىكە كە نەگەر بىتۋانىت كارەكە دەكات، ھەتا دەتۋانىت لە كورتى بىرەۋە.

۱. راستەۋخۇبە. ۋنان زۇر چار ۋا دەزانن داۋاي پىشتىگىرى دەكەن بەلام لە راستىدا ۋا نەۋە. پىيويستى بە پىشتىگىرىيە، بەلام رەنگە مەسەلەكە بىيىنەت و بىيات و باسى كىشەكە بىكات كەچى راستەخۇ داۋاي پىشتىگىرى لە پىاۋىكە ناكات. ۋنەكە چاۋىرى پىاۋىكە نەكات پىشتىگىرىيەكەى پىشكەش بىكات و داۋاكەرنى راستەخۇ پىشت گۈى دەخات.

داۋاي ناراستەۋخۇ، داۋاكە دەردەپىت بەلام بە شىۋەيەكى راستەۋخۇ ناپىت. ئەم داۋا ناراستەۋخۇيانە ۋا لە پىاۋ دەكەن ھەست بىكات بى مەمتن لى ۋ قەدرى نازانن. بە دىياسەۋە ھەمەلىك چار بەكارەينانى دەرىپىنى ناراستەۋخۇ ئاساسەى، بەلام نەگەر



بە بەردەوامى بەكارھېنرا، وا لە پياو دەگەن بەرھەلستى بکات لە بەخشىنى  
پشتگىرىيەگەى. تەنانەت رەنگە پياوگە خۆيشى نەزانىت بۆچى ئەوئەندە بەرھەلستى  
دەگات. دەربرىنەگانى لای خوارەوہ نمونەى داوا ناراستەوخۇگانن و چۆنىتى گاردانەوہى  
پياوانىش بەرامبەريان خراومتە رو.

### پياوگە رەنگە چى بېسىتت كاتىك ژنەگە ناراستەوخۇيە؟

ژنەگە پىوئىستە چى بلىت؟ (كورت و راستەوخۇ)	ژنەگە پىوئىستە چى نەلىت؟ (ناراستەوخۇ)	پياوگە چى دەبىستت كاتىك ژنەگە ناراستەوخۇيە؟
"دەجىت بە شوين منالەگاندا؟"	منالەگان ئەبى يەگىك بجىت بە شويناندا و منىش ناتوانم.	"ئەگەر تۇ دەتوانىت بجىت بە شويناندا ئەوا پىوئىستە بجىت، ئەگەر نا ھەست دەگەم زۇر بى دەربەستىت و لىت پەست دەم"
		(داخوازى).
"عەلاگەگان دەھىنىتە زورەوہ؟"	"عەلاگەگان لە ئوتومبىلەگەدان."	"ئەوہ گارى تۆيە عەلاگەگان بەھىنىتە زورەوہ، من چوم بۆشت كپىن" (چاوەروانى كردن).
"خۇلەگە دەپىزىت؟"	"سەتلى خۇلەگە پىر بووہ."	"تۇ خۇلەگەت نەپشتووہ. نابىت ئەوہئەندە دواى بخەپت" (رەخنە).
"خەوشەگەى پشتەوہ پاك دەكەپتەوہ؟"	"خەوشەگەى پشتەوہ زۇر پىس بووہ."	"دىسانەوہ خەوشەگەى پشتەوہت پاك نەگردۆتەوہ. پىوئىستە زياتر بەرپرس بىت، پىوئىست ناكات من بىرت بخەمەوہ" (رەتكرەنەوہ).
"پۇستەگان دەھىنىتە زورەوہ؟"	"پۇستەگان نەھىنراونەتە زورەوہ."	"بىرت چووہ پۇستەگان بەھىنىتە زورەوہ. پىوئىستە لەبىرت بىت" (نارەزاسى).

"نەمشە دەمانبەيتە  
دەرەۋە بۇ نانخواردن؟  
" "فريا ناكەوم ئەمشە  
"ھىچ ئى بىنىم."  
"زۇرم نىش كىردوۋە، كەمىزىن  
شىت بىتوانىت نەنجامى بىدەيت  
ئەۋمىيە نەمشەۋ بىمانبەيت بىر  
دەرەۋە." (نا ناناسودەيى)

"نەم ھەفتەيە  
دەمبەيتە دەرەۋە؟  
" "چەند ھەفتەيەكە  
نەچۈينەتە دەرەۋە."  
"تۆ پىشتىگۈيم دەخەيت. خەزم لە  
ھەرچىيەك بىت بۇم ناكەيت.  
پىۋىستە زۇر نر بىمبەيتە دەرەۋە"  
(پەستىبون).

"كاتىك دىارى  
دەكەيت كەمىك قسە  
بىكەين؟  
" "پىۋىستە قسە  
بىكەين."  
"خەتاي تۈيە ئەۋەندە قسە  
ناكەين. پىۋىستە زىاتىر قسەم  
لەگەلدا بىكەيت" (لۈمە كىردن).

۵. وشەي راست بەكاربەيتە. يەكەك لە بەربلاۋىتىن ھەلەكان لە داۋا كىردى  
پىشتىگىرى بىرىتىيە لە بەكاربەيتەنى وشەي (دەتوانىت) لە جىياتى (دەكەيت). "دەتوانىت  
خۇلەكە بىرپىزىت؟" زىاتىر پىرسىياريكە زانىياري كۈدەكاتەۋە. "خۇلەكە دەرپىزىت؟"  
داۋايە.

ژىنان زۇرجار "دەتوانىت؟" بە شىۋەيەكى ناراستەۋخۇ لەبرى "دەكەيت؟"  
بەكاردەمىن. ۋەك پىشتىر باسەم كىرد، داۋاي ناراستەۋخۇ پىۋا سارد دەكاتەۋە. ئەگەر ئەۋ  
جۇرە داۋايە جار جار بەكاربەيتىرىت لەۋانەيە لەبەرچاۋ نەگىرىت، بەلام بەكاربەيتەنى  
"دەتوانىت" بە بەردەۋامى پىۋا بىزار دەكات.

كە پىشتىياري بۇ ژىنان دەكەم دەست بىكەن بە داۋاي پىشتىگىرى، ھەندىك جار دىشلەژىن  
لەبەر ئەۋەي ھاۋبەشەكانىيان پىشتىر چەندىن جار لىدوانى لەم جۇرەيان داۋە،

"مەيدە بە گۈيما."

"نەۋەندە داۋاي شىم ئى مەكە نەنجامى بىدەم."

"نەۋەندە بىم مەلنى چى بىكەم."

"خۇم دەزانم دەبى چى بىكەم."

"پىۋىست ناكات تۆ ئەۋەم بى بىيىت."

بەلای ژنەو ھەر چۇنىك بىت، كاتىك پياو ئەم جۆرە لىدوانانە دەدات، مەبەستە راستەقىنەكەى برىتىيە لە " ھەزم لەم جۆرە داواکردنەت نىيە! " ئەگەر ژن تى نەگات چۇن زمانىكى تايبەت كاريگەرى دەكاتە سەر پياوان ، ئەوا زياتر ناپەھەت دەبىت. ئىتر لە پەرسىار كەردن دەترسەت و دەست دەكات بە وتنى "دەتوانىت ...." چۈنكە وا دەزانىت بەم شىۋمىيە رەۋشتەرزىيەكى زياتر دەردەخات. ھەرچەندە ئەم كارە لەسەر ھەسارەى فېنۇس سەركەوتوو، بەلام لەسەر ھەسارەى مەريخ ھىچ سودىكى نىيە.

لەسەر ھەسارەى مەريخ ئەو بىرپىزىكەردنە بە پياو، ئەگەر لى بېرسىت "دەتوانىت خۆلەكە بىرپىزىت؟" بە دۇنيابىيەو دەتوانىت خۆلەكە بىرپىزىت! پەرسىارەكە ئەو نىيە ئايا دەتوانىت خۆلەكە بىرپىزىت يان نا بەلكو ئەوئەيە "ئايا خۆلەكە دەپىزىت؟" دواى ئەوئەيە پياوئەكە بىرپىزى بەرامبەرگرا، رەنگە بلىت نەخىر چۈنكە پەستت كەردوو.

### پياوان دەيانەوئەت داواى چىيان لى بىكرىت

كاتىك لە كۆرەكانماندا جياوازى نىوان تەوانىن و كەردن رەن دەكەمەو، ژنان وا دەزانن مەن كىچىك دەكەم بە گايەك. بەلای ژنانەو جياوازىيەكى ئەومندە گەورە نىيە لەراستىدا، وشەى "دەتوانىت؟" رەنگە زۆر جەوان و رەۋشتەرزىر دەركەوئەت لە "دەيكەيت؟" بەلام بەلای زۆرەيە پياوانەو جياوازىيەكە گەورەيە. لەبەر ئەوئەيە ئەم جياوازىيە ئەومندە گەنگە، لىدوانى ھەفدە پياوى جيا جيا دەخەينە روو كە بەشدارى كۆرەكانيان كەردوم.

١. كە لىم دەپرسن "دەتوانىت ھەوشەكەى پىشتەو پاك بىكەيتەو" بە راستى بە واتاى وشە لىكى دەدەمەو. دەلىم، "بە دۇنيابىيەو دەتوانم نەنجامى بەدەم، ئەو كارتىكى ئەستەم نىيە." بەلام نالەم "ئەو كارە دەكەم،" و بە دۇنيابىيەو ھەست ناكەم پەيمانم دابىت كە كارەكە بىكەم. بەلام ئەگەر لىم بېرسن "ھەوشەكەى پىشتەو پاك دەكەيتەو" يەكسەر بىرپار دەدەم، و نامادەم كە پارمەتيدەر بىم. ئەگەر بلىم بەلى، ئەوا ئەگەرى زياترە كە لە يادى نەكەم چۈنكە پەيمانم داو.

٢. كاتىك ژنەكە دەلىت "پىۋىستەم بە پارمەتى تۆيە. تەكايە دەتوانىت پارمەتىم بەدەيت؟" بە جۇرئىكى رەخنەگرانە دىتە بەر گويم، وەك ئەوئەيە مەن پىشتەم بەر دابىت.

نهو ههستم ناداتي که دستپيشخهر بم و پشتگيري لي بکهم. له لايهکي دیکهوه،  
"پويستم به يارمهتي تويه. نهوه ههلهگريت بي زحمهت؟" وهکو داوايهک وايه و  
ههليکه بؤ نهوهي بيم به کورپه باشهکه. دهمهوت بلیم بهلي.

۲. کاتيک زنهکهه دهليت "دهتوانيت دايبييهکهي گريستوفر بگوريت؟" له دلي  
خومدا دهليتم، به دليايي بهوه دهتوانم بيگورم. من به توانام، و دايبي گورين شتيکي  
ناسانه. بهلام پاشان نهگهر حمز نهکهه نهجامي بدهم نهوا بيانويهک دهوزمهوه. بهلام،  
نهگهر زنهکهه بيپرسيايه "دايبييهکهي گريستوفر دهگوريت؟" دهوت "بهلي، به  
دليايي بهوه" و نهجاميشم دهوا. له ناخي خومدا ههستم دهکرد حمز دهکهه بهشاريم  
له گهرهکردني منالهکهماندا و چيرم لي دهيني. دهمهوت يارمهتي بدهم.

۴. کاتيک ليم دهپرسيت "بي زحمهت يارمهتيم دهديت؟" ههليکه دهاتي يارمهتي  
بدهم، منيش به تهواوي نامادهم يارمهتي بدهم، بهلام که دهليت "بي زحمهت دهتوانيت  
يارمهتيم دهديت؟" ههست دهکهه له گوشهيهکدام و هيچ ههليزارديهکم نريه. نهگهر  
تواناي يارمهتيدانم ههبيت نيتر چاوهرواني يارمهتيدانم لي دهکريت. ههست ناکهه  
دهرخيندريم.

۵. بهست دهم که ليم بهپرسن "دهتوانيت" وا ههست دهکهه هيچ ههليزاردنيکي  
ديکم نريه جکه لهوهي بلیم بهلي. نهگهر بلیم نا زنهکهه ليم نارهحمهت دهبيت. نهوه  
داوانييه، فهرماننيکي زورهملتيه.

۶. بؤ نهوهي نهو زنهي کاري لهگهلهدا دهکهه بهپرسارم لي نهکات بلیت "دهتوانيت"،  
خوم سهرفال دهکهه يان لاني کهه خوم وا نيشان دهدهم کهه سهرفال. بهلام کهه  
دهپرسيت "دهکهيت" ههست دهکهه بواري ههليزاردنم ههيه، و دهمهوت يارمهتي  
بدهم.

۷. ههر نهه ههفتهيهي پيشو زنهکهه لي بهرسيم، "دهتوانيت نهپرو گولهگان  
بهرونييت؟" و منيش بهبي دودلي وتم بهلي. نينجا کهه گهرايهوه بهري "گولهکانت  
پواند؟" وتم نا. وتي "دهتوانيت سبهيني بيانرونييت؟" و ديسان، بهبي دودلي، وتم  
بهلي. يهک ههفتهي رهيق وام کرد. وا بزانم نهگهر لي بهپرسيمايه "سبهيني گولهگان  
بهرونييت؟" بريم لي دهکردهوه، و نهگهر بهوتايه بهلي، نهجامم دهوا.

۸. کاتيک دهليتم "بهلي، دهتوانم نهو کاره بکهم" خوم پابهند ناکهه به نهجامداني

ئەو كارەووە. تەنیا دەلێم دەتوانم ئەو كارە بكەم. پەیمانم نەداوە ئەنجامی بدەم. ئەگەر ژنەكە لێم ناپەرەحت بێت وا هەست دەكەم ناھەقیتى. ئەگەر بلێم دەيكەم و نەيكەم ئینجا ھەقیتى تورە ببێت.

٩. من لە ناو پینچ خوشكدا گەورەبوم و ئیستاش ھاوسەرگیریم كردوووە و سێ كچم ھەیە. ئەگەر ژنەكەم بلێت "دەتوانیت خۆلەكە ببەیتە دەری؟" وەلامى نادەمەووە. ئینجا لێم دەپرسیت "بۆچی؟" و تەنانت وەلامەكەش نازانم. ئیستا بۆم دەركەوت ھۆكارەكەى چىیە. ھەست دەكەم كۆنترۆل دىمكړیم. من دەتوانم وەلامى "دەكەیت؟" بدەمەووە.

١٠. ھەر كە گویم لە "دەتوانیت" دەبیت یەكسەر دەلێم بەلێ و ماوەى دە خولەك دواى ئەو ئینجا بۆم دەردەكەوت بۆچی ئەو شتە ئەنجام نادەم و ھەر زوو پرسیارەكە پشتگوێ دەخەم. بەلام كاتێك گویم لە "دەكەیت" دەبیت، بەشێكم دەلێت "بەلێ، دەمەوینت خزمەت بكەم" و دواتر تەنانت ئەگەر ناپەرەزاییش لە میشكەدا ھەبێت، ھیشتا داواكەى دەھێنمە دى چونكە بەلێنم داوتم.

١١. ھەمو جارىك كە دەلێت "دەتوانیت؟" .. دەلێم بەلێ، بەلام لە ناخەووە لە ژنەكە پەست دەبم. وا ھەست دەكەم ئەگەر بلێم نەخیر زۆرتر تورە دەبیت. ھەست دەكەم بەكار دەھێنریم. كە دەپرسیت "دەكەیت" ھەست دەكەم نازادەم بلێم بەلێ یان نەخیر. ئەو كاتە ھەلپژاردنەكە لای خۆمە، و ئیتر دەمەوینت بلێم بەلێ.

١٢. كە ژنێك لێم دەپرسێ "ئەو كارە دەكەیت؟" لە ناخى خۆمدا ھەست بە متمانە دەكەم كە خائێك بەم كارە وەردەگرم. ھەست دەكەم دەرخینریم و دلخۆش دەبم ببەخشم. ١٣. كاتێك "دەكەیت" دەبیستم ھەست دەكەم متمانەم پێ دەكړیت كە ئەو خزمەتە بكەم. بەلام كە "دەتوانیت" دەبیستم، گویم لە پرسیارێكە لە پشت پرسیارەكەووە. ژنەكە لێم دەپرسیت ئایا دەتوانم خۆلەكە برێژم لە كاتێكدا ئاشكرايە دەتوانم. بەلام لە پشت پرسیارەكەیدا داوايەك ھەیە، كە ئەومندەى متمانەى پێم نىیە راستەوخۆ ئەو داوايەم ئى بكات.

١٤. كە ژن دەپرسیت "دەكەیت" ھەست بە لاوازییەكەى دەكەم. منبیش زۆر ھەستیارم بەرامبەرى و بەرامبەر پۆیسییەكانى؛ بە دلتیایییەووە نامەوینت رەتى بكەمەووە. بەلام كە دەلێت "دەتوانیت" زیاتر ھەز دەكەم بلێم نەخیر چونكە دەزانم ئەمە رەتكردنەووەى ئەو نىیە. تەنیا لیدوانىكى گشتىیە كە دەلێم ناتوانم ئەو كارە

بکەم. ئەگەر من بە نەخێر وەلامی "دەتوانیت ئەم کارە بکەیت؟" بەدەمەوه، ژنەکە بە شەخسی وەری ناگریت.

١٥. بە لای منەوه "دەکەیت" شتەکە دەکات بە شەخسی، و منیش دەمەوی بەخشم، بەلام "دەتوانیت" شتەکە گشتی دەکات، منیش ئەگەر گونجاو بێت یاخود هیچ شتیکی بیکە نەبێت بیکەم ئینجا دەبەخشم.

١٦. کە ژن دەلێت "تکایە دەتوانیت یارمەتیم بدەیت؟" دەتوانم هەست بە بنێاقەنبونەکە ی بکەم و بەرھەڵستی دەکەم، بەلام ئەگەر بلێت "تکایە یارمەتیم بدەیت" هیچ پەستبونیکی نابیستم، تەنانەت ئەگەر کەمیکیش هەبێت. نامادەم بلێم بەلێ.

١٧. کە ژن دەلێت "دەتوانیت ئەمەم بۆ بکەیت؟" راستگۆ دەبم لەگەڵیدا و دەلێم "حەز ناکەم." بەشە ئەمە ئەکەم دیتە دەرەوه. بەلام کە دەلێت "تکایە ئەمە دەکەیت؟"، دەبە کەسیکی داھێنەر و بە شوێن رینگایە کدا دەگەرێم بۆ یارمەتیدان.

پەکیک لەو رینگایەکی کە ژنان بتوانن جیاوازییە گەورەکی نیوان (کردن) و (نەوێن) ببینن ئەوێە ساتیک بیر لەم دیمەنە رۆمانسییە بکەنەوه. وا دابنێ پیاویک داواي ھاوسەرگیری لە ژنیکی دەکات. دلی پەرە، وەکو ئەو مانگی لەسەرەوه دەردەوشێتەوه. لەبەر دەمی ژنە کەدا کەوتۆتە سەر نەژنۆ، دەستی درێژ کردوو یارمەتی ژنە کە بدات. ئینجا چاودەبەریتە چاوی ژنە کە و بە هیواشی دەلێت "دەتوانیت شووم پی بکەیت؟"

لەبەر هەمو رۆمانسییە کە نامینیت. بەکارھێنانی وشە ی توانینە کە وا دەر دەخات پیاوێکە لاواز و ناشایستە. ئەو ساتەدا، نا دانیایی و متمانە بەخۆ نەبونی ل بەرز دەبێتەوه. ئەگەر لەبەر ئەو بیوتایە "شووم پی دەکەیت؟" ئەوا بەهێزی نەردەکەوت. ئەمەش رینگە داواکردنە.

بەھەمان شێوە، پیاویش دەبەوێت ژنیش داواکانی بەم جوۆرە بخاتە رو. وشە ی لکەیت بەکار بهێنیت. وشە ی توانین زۆر پی متمانە ی و ناپاستەوخوێ و لاوازی و چەوساندنەوه ی تیا دەبێسترت.

کە ژنە کە دەلێت "دەتوانیت خۆلەکە بپێژیت؟" ئەو پەيامە ی پیاوێکە دەبێسترت بپێژێت ئە "ئەگەر بتوانیت بپێژیت کەواتە پێویستە بپێژیت. من بۆ تۆی دەکەم"

پياومكە بە بۇچونى خۇي وا ھەست دەكات ناشكراپە كە ئەو دىتوانىت ئەو كارە بكات. لەبەرئەوئەى ژنەكە داواى پشتگىرى لە پياومكە ناكات، پياومكە ھەست دەكات ژنەكە بەكارى دىتوانىت ياخود بەبى منەت لى دىتوانىت. ھەست ناكات ژنەكە متمانەى پى دەكات كە ئەگەر دىتوانىت يارمەتى دەكات.

لەبىرمە ژنىك لە كۆرپىكدا باسى جياوازيپەكانى دەستەواژە فېنۆسىپەكانى كرد. وتى، "لە سەرمەتادا ھەستەم بە جياوازيپەكانى نىوان ئەم دوو جۆرە داواكردنە نەدەمكرد. بەلام دواى ھەلمگىراپەو. زۆر جياواژە بەلامەو كاتىك دەلىت "نا، ناتوانم بىكەم" لەگەن "نا، ناكەم". "ئەو كارە ناكەم" رەتكردنەوئەى شەخسىپە. ئەگەر بلىت "ناتوانم بىكەم" ئەو كاردانەوئەى لەسەر من نىپە، مەبەست ئەوئەى كە ئەو ناتوانىت كارەكە بكات."

### ھەلە باوەكان لە داواكردندا

قورسترىن بەشى فېرىبونى داوا كردن ئەوئەى لەبىرت بىت چۆن داواى بىكەيت. ھەول بدە وشەى (دەكەيت) بەكاربەيتىت لە ھەر جىيەكدا گونجا. ئەمەش راھىنانىكى زۆرى دەوتىت.

بۇ داوا كرىنى پشتگىرى لە پياو:

- ١- راستەوخۇ بە.
- ٢- كورت و پوخت بە.
- ٣- وشەى "دەكەيت" بەكار بەيتنە.

باشترىن شت ئەوئەى زۆر ناراستەوخۇ نەبىت، زۆر درىژدادىر نەبىت، و دەستەواژەى (دىتوانىت) بەكار نەبىت. با تەماشای چەند نمونەيەك بکەين.

مەلن

بلىن

"موبەقەكە زۆر بىسە؛ بۆگەنى كرەو. كىسەى خۆلەكە ھىچى دىكەى تىادا جى نابىتەو. بىوئەستە بىرپىژرىن. دىتوانىت بىرپىژرىت؟" (ئەمە زۆر دورودرىژە و (توانىن) بەكار ھاتو.)

"خۆلەكە دىرپىژرىت؟"

پارمەتېم دەمەيت ئەم مېزە  
بەيەنە نەو لاۋە؟

"ئاتوانم ئەم مېزە بىجولنىم. بېيىستە بېنىش  
ئاھەنگەكەي نەمشەو بېگۈيزمەنەۋە. بى زەحمەت  
دەتوانىت يارمەتېم بىدەيت؟" (ئەمە زۇر  
دورودرىزە و دەتوانىت) بەكار ھاتوۋە.

"بى زەحمەت ئەمەم لى دور  
دەخەيتەۋە؟"

"ئەمەم بۇ لا نابرىت" (ئەمە بەيامىكى  
ناراستەوخۇيە).

"دەجىت عەللاگەكان ئە  
ئوتومبىلەكە داگرىت؟"

"جوار عەللاگەي پېم لە ئوتومبىلەكەدا بەجى  
ھىشتوۋە. دىشمەۋىت بۇ كاتى نانخواردن نامادى  
بىكەم. دەتوانىت بېانھېنىت؟" (ئەمە زۇر  
دورودرىزە، ناراستەوخۇيە و دەتوانىت) بەكار  
ھاتوۋە.

"لەو سەرۋە بوتلىك شىر  
دەھىنىتەۋە؟"

"رېت دەكەۋىتە بازار. (لاوك) بېيىستى بە بوتلىك  
شىرە. ئاتوانم دېسان مەن بىجەۋە. زۇر ماندوم.  
ئەمپۇرۇزىكى ناخۇش بو. دەتوانىت بېيىتىت؟"  
(زۇر دورودرىزە، ناراستەوخۇيە و دەتوانىت)  
بەكار ھىنراۋە.

"(جولى) لە فوتابخانە  
بەھىنىتەۋە؟"

"ئەبى يەكك (جولى) بەھىنىتەۋە و مەنىش ئاتوانم.  
تۇ كاتت ھەيە؟ وىكو بزانىت دەتوانىت  
بېيىتىتەۋە؟" (زۇر دورودرىزە، ناراستەوخۇيە و  
دەتوانىت) بەكار ھىنراۋە.

"ئەمپۇرۇ (زۇي) دەبەيت بۇ  
لاي پىزىشكى ئازەلان؟"

"كاتى ھاتوۋە (زۇي) دەرزیپەكانى لى بىرېت. ھەز  
دەكەيت بېبەيت بۇ لاي پىزىشكى ئازەلان؟" (ئەمە  
زۇر ناراستەوخۇيە).

"ئەم ئىۋارسىە دەمانبەيت بۇ

"زۇر ماندوم ئاتوانم ھىج لى بىنىم. زۇر دەمىكە



دەرۋە نان بخۆين؟"

نەچۈيىنەتە دەرۋە. دەرۋەت بچىنە دەرۋە؟"  
(ئەمە زۆر دورودرىژە و ناراستەوخۆيە.)

"زنجىرەكەم بۇ دادەخەيت؟"

"پىۋىستەم بە يارمەتى تۆيە. دەرۋەت زنجىرەكەم  
بۇ دابخەيت؟" (ئەمە ناراستەوخۆيە و وشەى  
(دەرۋەت) بەكار ھىنراۋە.)

"نەمشەو ئاگرىكمان بۇ  
دەكەيتەۋە؟"

"زۆر سارادە. بەنپازىت ئەمشەو ئاگرىك  
بەكەيتەۋە؟" (ئەمە زۆر ناراستەوخۆيە.)

"ئەم ھەفتەيە دەمبەيت بۇ  
سىنەما؟"

"دەرۋەت ئەم ھەفتەيە بچىن بۇ سىنەما؟"  
(ئەمە زۆر ناراستەوخۆيە.)

"يارمەتى (لاورىن) دەدەيت  
پىلاۋەكانى لەيىن بىكات؟"

"(لاورىن) ھىشتا پىلاۋەكانى لەيىن نەكردوۋە!  
دەرنىگ كەۋتىن. ناتوانم ھەمۇى ھەر خۇم بىكەم!  
دەرۋەت يارمەتىم بىدەيت؟" (ئەمە زۆر  
دورودرىژە، ناراستەوخۆيە و وشەى (دەرۋەت)  
بەكار ھاتوۋە.)

"ئىستا يان كاتىكى دىكەى  
نەمشەو دادەنىشيت لەگەلما  
باسى پلانەكانمان بىكەين؟"

"ئاگام لە ھىچ دەنگوباسىكى تۆنىيە. قسەمان  
نەكردوۋە و دەمەۋىت بزانم تۆ چى دەكەيت؟"  
(ئەمە زۆر دورودرىژە و ناراستەوخۆيە.)

رەنگە تا ئىستا تىبىنىت كەڭەيت، كە ئەۋەى واتدەزنى داۋا كەرنە، بەلەى  
مەرىخىيەكانەۋە داۋا كەرنە نىيە. ئەۋان بەشتىكى دىكە دەمبىستىن. تۆ پىۋىستە بە  
ھەۋلىكى ھۇشيارانە ھەيە لە بۋارى داۋا كەرنى پىشتىگرىدا. ئەم گۇرپانە بچۈكە بەلام  
كارىگەرە. پىشنىار دەكەم لانى كەم سى مانگ چۈنىتى داۋا كەرنەكەت راست بەكەيتەۋە  
پىش نەۋەى بچىتە ھەنگاۋى دوۋەم. نەۋەى دىكەى دەستەۋاژەى داۋا كەرنى سەرگەۋتو  
برىتىيە لە "بى زەحمەت .... دەكەيت؟" ياخود "ئاسايىيە ... بەكەيت؟"

لە ھەنگاۋى (۱) دا بەۋە دەست پىكە بزانە چەندجار داۋا پىشتىگرى ئاگەيت.

ئاگادار به له وهى كهى داواگهت دهخهيتە روو. بهم ئاگاييه زياترهوه، دهست بکه به داواگردي نهو شتانهى كه ئىستا خۆى بېت ده به خشيت. له بىرت بېت كه كورتبىز و راسته وخۆ بېت. ئىنجا پىزانين و سوپاسىكى زۆرى بۆ بخهره روو.

### پرسياره بياوهكان سه بارهت به

#### داواگردي پشنگيرى

هنگاوى به كهم رهنكه زهحمهت بېت. لای خوارهوه چهند پرسيارىكى باو خراونهته روو كه بىر كهيه گمان دهدهنى سه بارهت بهو ناپهزايى و به رهه ئستيهى رهنكه زنان ههيانبېت.

۱. پرسيار. رهنكه ژن بليت، بۆچى پيوسته من داواي ئى بکهم نه بى خۆى بزانيهت و نهقى پى بشكيت.

وهلام: له بىرت بېت، بياوان له مەريخه وه هاتون؛ نهوان جياوازن. به قبولگردي جياوازيه كانيان و كارگردن له سهريان، نهو شتانه به دهست دههينيت كه دههوين. بهلام نهگەر ئىنگارى بکهيت و كه لله رهقانه ههول بدهيت دلتيا به به رهه ئستى دهكات. هه چهنده داواگردي پشنگيرى سروشتى دوه مى فينوسى يه كان نويه، بهلام بیکهيت دهتوانيت به بى نه وهى واز له كه سىتى خۆت بهينيت. نهگەر بياوه كه ههست بکات خۆشه ويسته و قهدرى دمازىت نهوا ورده ورده نامادهتر ده بېت بۆ خسته نهروى پشنگيريه كانى بۆت به بى نه وهى داواي ئى بکهيت. نهوه قوناغىكى دواتره.

۲. پرسيار. رهنكه ژن بليت، بۆچى ده بېت شته كانى نهو به ههند و مرگرم له كاتىكدا كه خۆم لهو زياتر ده كه م؟

وهلام. مەريخى يه كان نهگەر ههست نه كه ن قهدرىان دمازىت نهوا كه مەر ده به خشن. نهگەر دههوينت بياوه كه زياتر ببه خشيت، پيوسته زياتر قهدرى بزانيهت. بياوان به نر خانىن هاندەدرين. خۆ نهگەر تۆ زياتر ببه خشيت به لاته وه سهخت ده بېت بياوه كه بنرخينيت، به روخوشى يه وه به خشينه كهت كه م بکه ره وه بۆ نه وهى بتوانيت به خشينه كانى نهو زياتر بنرخينيت. بهم گۆرانكار يه، نهك هه پشنگيرى بياوه كه ده كميت له وه دا كه ههست بکات خۆشت دهوینت، به لكو تۆش نهو پشنگيريه به دهست بههينيت كه پيوستت پيهه تى و شايسته ته.

٢. پرسېار. رهنګه ژن بلیت، نهګر من داوای پشگیری لی بکه، رهنګه وا بزانیت

پیاو متی بکه له ګه لدا دهکات. وایه؟

وېلام: پیاو که دېت بهم شیوه به هست بکات. دیاری خوشه ویستی خوی له خویدا  
پیاو متی به. نهګر پیاو هست دهکات پیاو متی بکه له ګه لدا دهکات، نهو کاته له ناخی  
دلوه دېکات. له بېرت بیت، نهو له مېرخه وه هاتووه و وهکو تو خاله کان تومار ناکات.  
نهګر پیاو هست بکات ژن لای وایه پیاو ناچاره بېه خشیت، نهوا دلی دهګریت و  
که متر دېه خشیت.

٤. پرسېار. رهنګه ژن بلیت، نهګر پیاو که خوشی بویم پیویسته خوی

پشگیری به کهیم بۇ بخاته روو، چ پیویست دهکات خوم داوای بکه؟

وېلام: له بېرت بیت پیاوان له مېرخه وه هاتوون؛ نهوان جیاوازن. پیاو چاومری  
دهکات داوای لی بګریت، له بری نهو هی بیر بکه یته وه بلیت، نهګر خوشی بویم  
پشگیری به کهیم بۇ دمر دېریت، بیر له مه بکه ره وه، نهګر فینوسی بوايه نهو کات  
پشگیری به کهی بۇ دمر دېریم، به لام فینوسی نی به، مېرخه به. به قبولګردنی نهو  
جیاوازی به، زیاتر ناماده دېت بۇ نهو هی پشگیری بکات و ورده ورده دمت دهکات به  
دمر خستنی پشگیری به کهی بۇت.

٥. پرسېار. رهنګه ژن بلیت، نهګر پیویست بکات داوای شتی لی بکه و دمرانیت

نهو نهو دې پی نابه خشم که نهو به منی دېه خشیت. دمرسم واهست بکات که نیر  
پیویست ناکات زیاترم پی بېه خشیت. هسه کهم خراپه؟

وېلام: پیاو نهګر هست بکات ناچار نی به بېه خشیت دمرستراو متر دېت.  
ههرومه، پیاو که گوئی له ژن دېت داوای پشگیری لی دهکات (به ریزم وه)، پیاو که  
نهو دېستیت که ژنه که شایانی نهو پشگیری به. پیاو که وادانیت ژنه که  
که متر دېه خشیت. ریک به پیچه وانه وه، پیاو که وادانیت که ژنه که رهنګه زیاتر  
یاخود لانی کهم به نه اندازهی نهو به خشیت، هر بویه ژنه که به ناسانی دمرانیت  
داوا بکات.

٦. پرسېار. رهنګه ژنه که بلیت، کاتیک داوای پشگیری دکه، لهو دمرسم له کورنی

بیرمه وه. دمه ویت روونی بکه مه وه بوجی نهو یارمه تی به دمه ویت. نامه ویت واه

بىزانىت داۋاي زۇرى ئى دەكەم. ئايا بياۋ ھەزى ئى نىيە ھۆكارەكە بىزانىت؟  
 ھەلەم: كاتىك بياۋ گۈئى لە داۋايەكى ھاۋبەشەكەى دەبىت، مەمانە دەكات كە زەكە  
 ھۆكارى باشى بىيە بۇ داۋاكەى. نەگەر زەكە كۆمەئىك ھۆكارى بۇ بىخانە روو كە بۇجى  
 بىۋىستە داۋاكەى جىبەجى بىكات، بياۋەكە ناتۋانىت بلىت نەخىر و ھەست دەكات  
 بەكار دەھىنرىت و ئى بى مەتەن. رىگەى بىدە دىارىيەكە بىداتى لە جىياتى ئەۋەى  
 پىشتىگىرىيەكەى بەبى مەتە ئى ۋەربىگىرىت.

نەگەر بياۋەكە بىۋىستى بە زانىارى زىاتەر ھەبو پىسىار دەكات. ئىنجا ئاسايىيە تۇ  
 ھۆكارەكەى بۇ باس بىكەيت. تەنانەت لەۋ كاتەشدا كە بياۋەكە پىسىار دەكات، ۋىبابە  
 زۇر دىزاداپ نەبىت. ھۆكارىك، يان بەلەيەنى زۆرەۋە، دوو ھۆكار بىخەرو. خۇ نەگەر  
 ھىشتا بىۋىستى بە زانىارى زىاتەر ھەبو، خۇى پىت دەلىت.

## ھەنگاۋى ۲: راھىنان بىكە ئەسەر داۋاكردنى

### زىاتەر (تەنانەت نەگەر دىنىياش بىت كە دەلىت نەخىر)

پىش ئەۋەى ھەۋى بىدەيت داۋاكارى زىاتەر ئاراستەى بياۋەكە بىكەيت، دىنىبابە ئەۋەى  
 ھەست دەكات قەدرى دەزانىت سەبارەت بەۋ شتانەى دەبىبەخشىت. بەردەۋامبۇن لە  
 داۋاكردنى پىشتىگىرى ئى بەبى ئەۋەى چاۋمەروانى كارى زىاتىرى ئى بىكەيت ئەۋەى كە  
 ئىشتا دىمىكات، ۋا دەكات بياۋەكە نەك تەنىيا ھەست بە قەدر زانىن بىكات، بەلگۈ ھەست  
 دەكات قىۋىلىشتە و ئى رازىت.

نەگەر بياۋەكە راھاتىت ئەسەر ئەۋەى گۈنى لىت بىت داۋاي پىشتىگىرى ئى بىكەيت،  
 ھەست دەكات خۇشت دەۋىت. ۋا ھەست دەكات بىۋىست ناكات خۇى بە جۈرىكى دىكە  
 نىشان بىت بۇ ئەۋەى خۇشەۋىستى تۇ بە دەست بەبىت. لەم خالەدا نامادە دەبىت بۇ  
 گۇرەنكارى و تۋاناکانى بۇ پىشتىگىرىكردنت بلاۋ دەكاتەۋە. تۇش دەتۋانىت سەركىشى  
 بىكەيت بە داۋاكردنى زىاتەر بەبى ئەۋەى ئەۋ پەيامەى بىدەيتى كە ئەۋ كەسكى گۈنجاۋ نىيە.  
 دوۋەم ھەنگاۋى ئەم پىرۋسەيە ئەۋمىيە دىنىياى بىكەيت ئەۋەى كە دەتۋانىت بلىت  
 نەخىر بى ئەۋەى رقى ئى ھەلبىگىرىت. نەگەر ھەست بىكات دەتۋانىت بلى نەخىر كە تۇ  
 ئەۋى زىاتىرى ئى دەكەيت، ھەست دەكات ئازادە بە بەلئ پا نەخىر ۋەلام بىداتەۋە. لە  
 بىرت بىت بياۋان ئەۋ كاتە ئامادىيان زىاتەرە بلىن بەلئ كە ئازاد بىن بلىن نەخىر.

پىياۋان نەۋ كاتە نامادەيىيان زىياترە بلىن بەلن كە نازاد بن بلىن نەخىر.

زۆر گرنگە ژنان فېربېن چۇن داۋا بىكەن و ھەروھە چۇنىش قېۋلى ۋەلامى نەخىر بىكەن. ژنان بەگىشى پېش پىرسىارگىردن لە ھاۋبەشەگەيان، ۋەلامەگە دىزانن. ژن نەگەر بىزانىت پىياۋەگە داۋاكەي جىبەجى ناكات، تەنانەت پىرسىارەكەش ناكات. چونكە ھەست دەكات فەرامۇش كراۋە. بە دۇنيايىيەۋە پىياۋەگە ئاگادارى نەۋانە ھىچى نىيە چونكە شتەگە تەنيا لە خەيالى ژنەگەدا ھەيە.

لە ھەنگاۋى (۲)دا، راھىيان لەسەر داۋاكرىنى پىشتىگىرى بىكە لە ھەمو نەۋ بۋارانەدا كە دەتەۋىت داۋايان بىكەيت و بەلام نەتكردون چونكە ھەست دەكەيت پىياۋەگە جىبەجىيان ناكات. بچۇ پىشەۋە و داۋاي پىشتىگىرىيەكە بىكە تەنانەت نەگەر ھەست بە بەرھەلىستى پىياۋەگە دەكەيت؛ تەنانەت نەگەر دۇنياشىت پىياۋەگە دەلىت نەخىر.

بۇ نمونە، رەنگە ژنەكە بە مىردەكەي بلىت، كە سەرھالى تەماشا كرىنى ھەۋالەكانە، "دەجىت بۇ دوكانەكە و كەمىك ماسى سالۇن بۇ ئىۋارە بەيىنىتەۋە؟" كاتىك ژنەكە نەم پىرسىارە دەكات، خۇي نامادە كىردۈۋە پىياۋەگە بلىت نا. پىياۋەكە رەنگە بە تەۋاۋى بەم پىرسىارە نەبلىق بىلىت چونكە پىشەر ژنەكە بەم جۇرە پىرسىارانە تەماشاكرىنى ھەۋالەكەي لى تىك نەداۋە. رەنگە پىياۋەكە بىيانۋى لەم جۇرە بەيىنىتەۋە" نا بىنىت گۈي لە ھەۋالەكان دەگرم. خۇت ناتوانىت بچىت؟

رەنگە ژنەكە بىيەۋىت بلىت "با دەتوانم بچم. بەلام ھەمىشە ھەر من نىشەكان دەكەم. ھەز ناكەم بىم بە كارەكەرى تۇ. پىۋىستەم بە كەمىك يارمەتىيە!"

كاتىك داۋاي شتىك دەكەيت و ھەست دەكەيت رەت دەكرىتەۋە، خۇت بۇ كۇتايىيەكە نامادە بىكە و ۋەلامىكى نامادەت ھەبىت بۇ نمونە "باشە". نەگەر دەتەۋىت لە ۋەلامەكەتدا مەرىخىيەكى تەۋاۋى بىت، دەتوانىت بلىت "كىشە نىيە". نەمەي زۆر بەلاۋە خۇشە. "باشە" يەكى ئاساپىش. ھەر باشە.

گرنگ نەۋمىيە كە داۋاي شتى كىرد دواتر وا ھەلىۋكەۋت بىكەيت كە بەتەۋاۋى ئاساپى يە نەگەر بىت بلىت نەخىر. لە بىرت بىت، كە تۇ دەتەۋىت ھەست بىكات رەتكرىنەۋەي

داواگەت بى مەترسى يە. ئەم رىگايە تەنيا لەم حالەتەدا بەکار بهينه بە راستى  
ئاسايى بىت بلىت نەخىر. هەندىك حالەت دەستىشان بکە کە بە راستى پشتگير  
بىهکەيت بە لاو گرنگە، بەلام بە دەگمەن داواي ئەو پشتگيريانە بکە. دۇنيا بە لەو  
نەگەر ئەو بىلىت نەخىر هىشتا تۆ هەست بە ناسودەيى بکەيت.  
مەبەستەگەم لەم نمونانەي خوارەو دا خراودە رو:

### چى بلىت؟

دەلىيت "دەجىت بە شوين (جولى) دا،  
ئىستا تەلەفونى کرد؟"  
ئەگەر بلىت نا، ئەوا زۆر بە ئاسايى و  
روويهكى خوشەو بلى  
"باشە."

دەلىيت "يارمەتيم دەدەيت بەتاتەگە  
بجىنين؟" ياخود "ئەمشەو خواردن  
نامادە دەکەيت؟"  
ئەگەر بلىت نا، ئەوا زۆر بە ئاسايى و  
روويهكى خوشەو بلى  
"باشە."

دەلىيت "ئەمشەو لە قاپشۆردندا  
يارمەتيم دەدەيت؟" ياخود "قاپەگان  
دەهينيت؟" يان چاوەپرى شەويكى  
گونجاو دەکەيت و دەلىيت "ئەمشەو  
قاپەگان دەشۆيت؟"  
ئەگەر بلىت نا، ئەوا زۆر بە ئاسايى و  
روويهكى خوشەو بلى  
"باشە."

### کەس داوا بکەيت؟

ئەو سەر قالى ئىشىكە و تۆش دەتەويت  
بجىت بە شوين منالەکاندا. زۆر جار تۆ  
ئەو نەركە ناخەيتە ئەستۆي ئەو بۆيە  
خۆت کارەگە دەکەيت.

هەميشە وا راهاتوو کاتىك کە  
دەگەر پتەو مال چاوەپرى دەکات تۆ  
نەگە نامادە بکەيت. دەتەويت ئەو  
نەگە نامادە بکات، بەلام هەرگيز داواي  
ل ناگەيت. وا هەست دەکەيت رقى لە  
ئىشى واپە.

ئەو هەميشە داواي نانخواردن تەماشاي  
تەلەفزيۆن دەکات لە کاتىکدا تۆ خەريكى  
شۆردنى قاپەکانيت. تۆ دەتەويت ئەو  
قاپەگان بشوات، يان هىچ نەبىت  
يارمەتيت بىدات، بەلام هەرگيز داواي  
ناگەيت. رەنگە تۆ بەقەد ئەو بايەخ بەم  
بايەتە نەدەيت، بۆيە خۆت دەجىت ئەو  
کارە دەکەيت.

پياۋەگە دەيەۋىت بېچىت بۇ سىنەما و  
تۇش دىتەۋىت بېچىت بۇ سەما كىردىن. بە  
گىشتى دىزانىت ھەزى لە سىنەمايە بۇيە  
ھەمىشە داۋاي سىنەما دەكەيت.

دەلىيت "نەمشەو دەمبەيت بۇ سەما  
كىردىن؟ زۇر ھەز دەكەم سەمات لەگەندە  
بەكەم؟"  
ئەگەر بلىت نا، ئەۋا زۇر بە ناسايى و  
روويەكى خۇشەۋە بلى  
"باشە."

ھەردوكتان ماندون و نامادەن بېچە  
جىگەۋە. سەبەينى بەيانى خۇلەكە  
كۆدەكرىتەۋە. ھەست دەكەيت پياۋەگە  
چەند ماندوۋە، بۇيە داۋاي لى ناكەيت  
بېچىت خۇلەكە بېرېت.

دەلىيت "خۇلەكە دەمبەيتە دەرەۋە؟"  
ئەگەر بلىت نا، ئەۋا زۇر بە ناسايى و  
روويەكى خۇشەۋە بلى  
"باشە."

پياۋەگە زۇر سەرقالە و مىشكى لاي  
پىرۇزەيەكى گىرگە. ناتەۋىت خەيالى  
پەرت بىكەيت چۈنكە دىزانىت چەند  
خەرىكى ئەۋ كارمە، بەلام دىشتەۋىت  
قەسە لەگەندە بىكەيت. بەگىشتى ھەست  
دەكەيت پىي ناخۇشە لەبەر ئەۋە جارى  
نەم داۋايەي لى ناكەيت.

دەلىيت "ھەندىك كاتەم لەگەن بەسەر  
دەمبەيت؟"  
ئەگەر بلىت نا، ئەۋا زۇر بە ناسايى و  
روويەكى خۇشەۋە بلى  
"باشە."

پياۋەگە خەرىك و سەرقالە، بەلام تۇ  
پىۋىستەت بەۋەيە نوتومبىلەكەت  
بەينىتەۋە كە لەلەي ۋەستا بوۋە. بەگىشتى  
دىزانىت چەند سەختە بەلەۋە  
سەرلەنۋى بەرنامەكانى دابىرېرېتەۋە  
بۇيە داۋاي لى ناكەيت بە نوتومبىلەكەي  
بىتگەيەنيت.

دەلىيت "نەمپۇ دەمگەيەنيتە لاي  
ۋەستاگە نوتومبىلەكەم بەينىمەۋە؟ چاك  
كراۋەتەۋە."  
ئەگەر بلىت نا، ئەۋا زۇر بە ناسايى و  
روويەكى خۇشەۋە بلى  
"باشە."

لە ھەرىكەك لە نمونەكانى سەرەودا، خۆت نامادە بىكە ئەمۇ بىلىت نەخىر و راھىنان  
لەسر ئەوۋە بىكە كە قىۋىلى بىكەيت و بىروبوۋچونت لەسەرى نەگۈرەيت. نەخىرەكەى قىۋىل  
بىكە و مەنەت ھەبىت ئەگەر بىتوانىت پشتكىرى خۆيت بۇ دەخاتە روو. ھەمۇ كاتىك  
كە داۋاي پشتكىرى لە پىاۋ دەكەيت. ئەگەر بىزانىت بەرامبەر بەو (نەخىرە)ت بەھەلەى  
دانانىت ئەوا ھەمۇ جارىك بىنچ تا دە خالت دەداتى، جارى داھاتوش كە داۋاي شىكى  
لى دەكەيت زىاتر بە دەم داۋاكەتەوۋە دىت. بەشىۋمەك لە شىۋەكان، كە مېھرىبانانە  
داۋاي پشتكىرى لى بىكەيت، تۇ بەم كارەت پارمەتى دەدەيت تۈنەكانى بىلۋ بىكەتەوۋە بۇ  
ئەوۋى زىاتر بىبەخشىت.

چەند سالىك لەمەوبەر لە كارمەندىكى ژنەوۋە ئەمە قىربوم. ئىمە لە پىرۋىمەكى  
خۇبەخشا كارمان دەگرد و پىۋىستمان بە خۇبەخش ھەبو. ژنەكە خەرىك بو تەلەفون  
بۇ (ئۆم) بىكات، كە ھاۋىرى من بو. من پىم وت خۆت ماندوو مەكە چۈنكە دەمزانى  
ئەمجارمىان ناتوانىت پارمەتىمان بىدات. ژنەكە وتى ھەر دەكەم. لىم پىرسى بۇچى،  
ژنەكە وتى، "ئەگەر تەلەفونى بۇ بىكەم بۇ داۋاي پشتكىرىكرەن، تەنەت نەگەر بىلىت  
نەخىر من لى زوپر نابىم و روخۇشى و تىگەشتىنىكى زۆرى بۇ دەردىمىر. ئىنجا جارى  
داھاتو كە بۇ ئىشكى دىكە تەلەفونم كىرد، زىاتر ھەز دەكات بىلىت بەلى چۈنكە بىر و  
بۇچۈنكى ئىمەنى لەسر من دەبىت."

كە داۋاي پشتكىرى لە پىاۋنىك دەكەيت و ئەو دەلىت نەخىر بەلام تۇ لى زوپر  
نابىت و رقى لى ھەلناگرەيت، پىاۋمەكە ئەم ھەلۋىستەى لەبىر ناچىتەوۋە و جارى داھاتو  
زىاتر ھەز دەكات بەخشندەى بىۋىنىت. لەلەيكە دىكەوۋە، ئەگەر بەتەۋاۋى قوربانى  
بە پىۋىستىيەكانت بىدەيت و داۋاي ھىچ نەكەيت، ئەو ھىچ ئاگەى لەوۋى نابىت كە تۇ  
چەند جار پىۋىستە پىۋى بوۋە. ئەگەر داۋاي لى نەكەيت چۈن بىزانىت پىۋىستىيەكانت  
چىن؟

---

كە داۋاي پشتكىرى لە پىاۋنىك دەكەيت و ئەو دەلىت نەخىر  
بەلام تۇ لى زوپر نابىت و رقى نەكەيتەوۋە، پىاۋمەكە ئەم ھەلۋىستەى  
لەبىر ناچىتەوۋە و جارى داھاتو زىاتر ھەز دەكات بەخشندەى بىۋىنىت

---



کاتیک تۆ به نهرمونيانی بهردهوام دهبيت لهسهر داوا کردنی زیاتر، جار له دواي جار هاوبه شهگهت چاکتر دمتوانیت له ناوچهی ناسودمیی خوی بیته دهرهوه و بللی بهللی. لهم خاله دا نهگهر داوای زیاتر بکهیت مهسهلهکه ترسی تیا نییه. نه مه یهکیکه له ریگاکانی دروستکردنی په یوهندییه کی تهندروست.

### په یوهندییه تهندروسته کان

په یوهندی نهو کاته تهندروسته که ههر دوو هاوبه شهگه بتوانن و بویان هه بیت نهوهی دهیانه ویت و پیویستیانه داوای بکهن، و ههر دوکیان بتوانن و بویان هه بیت نهگهر بیانه ویت بللین نهخیر.

بۆ نمونه له بیرمه روژیکیان لهگهال هاوړی په کی خیزانه که ماندا له موبه قه که وهستا بوین. نهو کاته (لاورین) کی کچمان ته مهنی پینج سال بو. (لاورین) داوای لی کردم بهرزی بکه مه وه و یاری له گه لدا بکه م، منیش وتم، "نا، نه مړو ناتوانم. زور ماندوم." (لاورین) بهردهوام بو، به خوشییه وه دمیت، "تکایه، باب، ده دهی، باب، ههر په ک ته قله."

هاوړیکه مان وتی، "نیستا باوکت ماندوه (لاورین). نه مړو زور کاری کردوه. پیویست ناکات داوای لی بکه یت."

(لاورین) دهستبه جی وهلامی دایه وهو وتی، "خو زورم لی نه کردوه. من ههر داوام کردا"

هاوړیکه م وتی، "به لام دهزانی باوکت خوشی دهوینیت، ناتوانیت پیت بللیت نهخیر." (له راستیدا نهگهر بیاو نه توانیت بللیت نهخیر، کیشی بیاوه که یه نه ک ژنه که.) دهستبه جی هاوسهره که م و ههر سی کچه که م وتیان، "بۆچی ناتوانیت؟ ده توانیت." من شانازیم به خیزانه که مه وه کرد. نه مه کاریکی زوری ویستبو، به لام ورده ورده فیربو بوین که داوای پشتگیری بکه ین و ههر وه ها قبولی وهلامی نهخیریش بکه ین.

### ههنگاوی ٣: راهینان لهسهر داوا کردنی سه پینه رانه بکه

که ههنگاوی (٢) ت نهنجام دا و توانیت به رویه کی خوشه وه وهلامی نهخیر قبول بکه یت، مانای وایه بۆ ههنگاوی (٢) ناماده یت. لهم ههنگاوه دا نهوپه ری توانات به کارده یت بۆ به دهستیه نانی نهو شته ی دهته ویت. تۆ داوای پشتگیری بیاوه که

دهگيت، و نهگهر پياوه که دهستی کرد به بيانوهينانهوه و بهر دهستی داواکانی کردیت، ناليت "باشه" وهك له ههنگاوی (۲) دا دهتوت. لهجياتی نهوه کار لهسر نهوه دهگيت بهر دهستی که بهلاوه ناسایي بئیت بهلام بهردهوام چاومړی دهگيت بئیت بهلئ.

با وا دابنن پياوه که خوی ناماده دهکات بجيته ناو جيگاوه، و توئی دهرسیت "دهجيت بؤ کؤگا که ههنديک شیر بهينيتهوه." لهوهلامدا پياوه که دهليت "نا .. من زور ماندوم، دمهوئیت بچم بنوم.

له بری نهوهی دهستبهجی ريگهی بدھيت رزگاری ببیت بهوهی پئی بليت "باشه"، هيچ مهئ. لهويدا بوهسته و قبولی بکه که بهر دهستی له داواکهت دهکات. به بهر دهستی نهوه بهر دهستی پياوه که، نهگهر يکی زياتر بؤ وئنی (بهلئ) دروست دهبيت.

هونهری داوا کردنی سهپينهرا نهوهيه پاش نهوهی که داواکهت کرد به بيدهنگی بهينيتهوه. دواي نهوهی داواکهت کرد، چاومړوانی نهوه بکه مړوموچ بیت و دهموچاو بدات بهيهکدا و پرته و بؤله بکات. من بهو بهر دهستی پياوان بهرامبهر داواکانی ژن دهکات دهليت پرتهو بؤله. پياوه که لهوکاته دا چمند زياتر گوئ به داواکه بدات، پرتهو بؤلهی زياتر دهکات. پرتهو بؤلهکانی پياو هيچ بهيوندی بهيوندی بهوهوه نيه چمند نامادهی پشتگيري کردنه؛ بهلکو تهيا نيشانهی نهومن لهو کاته دا که داواکهی لی دمکريت چمند گوئی داومتی.

ژن به گشتی ليکدانهوهی ههله بؤ پرتهو بؤلهکانی پياو دهکات. به ههله وا دهزانيت پياوه که ناماده نيه داواي ژنه که بهينيته دی. نهمه وا نيه. پرتهو بؤلهکانی پياو نيشانهی نهومن که سهرقالي بيرکردنهوهيه له داواکاريه که. نهگهر پياوه که بير له داواکه نهکاتهوه نهوا زور به هيواشی دهليت نهخير. نهگهر پياو بؤله بؤل بکات نهوه نيشانهيهکی باشه. پياوه که ههول دهکات داواکهی تو به گوهری پيوستيهکانی خوی بهراورد بکات.

پرتهو بؤلهکانی پياو نيشانهيهکی باشن - پياوه که ههول دهکات بهراورد لهنيوان داخوازيهکانی تو و پيوستيهکانی خويده بکات.

پياۋمكە بە مەملانئىيەكى ناوخۇيىدا تىدەپەرنىت كاتىك ناراستەكەى خۇى دەگۇرنىت لەو شتەۋە كە پىشتەر خەرىكى بوۋە، بەرەۋ داۋاكەى تۇ. ۋەكو دەرگاىەك كە نەنجامەكەى ژەنگاۋى بىت، پياۋەكە دىنگى نا ناساى لىۋە دىت(جىرە جىرەك). بە پىشتگۇنخستنى پىرتە ۋ بۆلەكان، ئەۋەندە نابات نامىتن.

زۇر جار كە پياۋ پىرتەۋبۆلە دىكات لە پىرۇسەى ئەۋەدايە بە بەلى ۋەلامى داۋاكەى بداتەۋە. لەبەر ئەۋەى ژنان بەھەلە لەم كاردانەۋەى تى دەگەن، يەكسەر پان خۇيان لە داۋاكىرنەكە پەشىمان دەپنەۋە پاخود بە شەخسى ۋەرى دەگىرن ۋ لە بەرامبەردا لە پياۋەكە زوپىر دەپن.

لە نەۋەكەدا كە پياۋمكە بەرەۋ جىگەى نوستەكەى دەچو ۋ تۇ داۋات لى دىكرد بىجىت بۇ كۇكاكە شىر بەپىنئەۋە، چاۋمىرۋاندەگىرنىت دەست بىكات بە پىرتە ۋ بۆلە. بە بىزارىيەۋە دەلىت "ماندوم، دەمەۋى بىچم بنوم."

تۇ ئەگەر بەھەلە ۋەلامەكەى بە رەتكىرنەۋە دابىئىت، رەنگە بەم جۆرە ۋەلامى بدەپتەۋە "من خوارىنم بۇ نامادە كىردىت، قاپەكانم شۇرد، مەنلەكانم بىرد بۇ نوستىن، تۇش ھەر لەسەر قەنەقەكە پان بويەۋە من داۋاى زۇر ناكەم، ھىچ نەبىت نىستا ئەمەم بۇ بىكە. من زۇر ماندوم. ھەمو ئىشىكى مەلەكە ھەر من دەپكەم."

مىشتومىرەكە دەست پىدەكات. بەلام، ئەگەر بىزانىت پىرتەۋ بۆلەكان تەنبا پىرتەۋ بۆلەن ۋ زۇر جار پياۋ بەۋ شىۋەى دەلىت بەلى، ۋەلامەكەى بىرىتى دەپىت لە بىدەنگى. بىدەنگىيەكە نامازىيە بۇ ئەۋەى كە مەمانەت ھەپە لە ناخەۋە دىرژ دەپىتەۋە بلىت بەلى. خۇ دىرژكىرنەۋە رىگەيەكى دىكەيە بۇ تىگەپىشتن لەۋەى پياۋەكە بەرەھەلىستى لە داۋاكەى دىكات. ھەر كاتىك داۋاى زىاتىر بىكەىت، پىۋىستى بەۋەىيە خۇى دىرژ بىكاتەۋە. ئەگەر باش نەبىت، ناتوانىت ئەمە بىكات. بۆيە پىۋىستە پياۋ بۇ ھەنگاۋى (۲) نامادە بىكەىت بەۋەى بە ھەنگاۋى (۱) ۋ (۲) دا تى بىپەرنىت.

ھەرۋەھا دەزانىت دىرژبونەۋە بەيانىان سەختەرە. بەلام دواتىر ھەر لەۋ رۇژمدا دەتوانىت ناسانتر ۋ تا شۇننىكى دورتر دىرژبىتەۋە. كاتىك پياۋەكە پىرتەۋ بۆلە دىكات، تەنبا ۋا بىپەنە بەرچاۋى خۇت كە خۇ دىرژكىرنەۋەى بەيانىانە. داۋا ئەۋەى خۇ دىرژكىرنەۋەكە تەۋاۋ بو ھەستىكى زۇر باشى دەپىت. تەنبا پىۋىستى بەۋەىيە يەكەمجار پىرتە ۋ بۆلە بىكات.

## پىزىگراممىسى پىياۋ بۇ ئەۋەدى بىلىت بەلى

بەكەمجار كە بەم پىرۋسەيە ئاشناپوم ئەۋكاتە بو ھاۋسەرەكەم داۋاي ئى كىردىم لە  
كۇگاگە ھەندىك شىر بىكەم. لەۋ كاتەدا كە خەرىكەم دەچومە ناۋ جىگاۋە. لەبىرە بە  
دەنگى بەرز دەستەم كىرد بە پىرتەۋ بۆلە. ھاۋسەرەكەم لەجىياتى ئەۋەدى مشتومىم لەگەلدا  
بىكەت، تەنبا گۈئى گىرت، ۋاي دانا كە دۋاجار كارەكە ئەنجام دەدەم. پاشان مەن بە دەم  
بۆلەمبۆلەۋە چومە دەرى ۋە سۋارى ئوتومبىلەكە بوم ۋە چوم بۇ كۇگاگە.

ئىنجا شىتەك روىدا، شىتەك كە بەسەر ھەمۇ پىياۋنىكدا دىت، شىتەك كە ئىنان ناپىزان.  
ھەتا زىاتىر لە ئامانجەكەم (ۋاتە لە شىرەكە) نىزىكەبومەۋە، بۆلە بۆلەكەم دەپەيەۋە.  
ۋىرە ۋىرە ھەستەم بە خۇشەۋىستى دەكرد بەرامبەر بە ھاۋسەرەكەم ۋە بە ئامادىيى بۇ  
پىشتىگىدىن. ئىت ھەستەم دەكرد مەن كۈرە سەلار ۋە باشەكەم. بىرۋام پى بىكەن، ئەۋ  
ھەستەم پى خۇش بو.

كە چومە كۇگاگە، ۋە بولتلى شىرەكەم بىنى ھەستەم بە دىخۇشى كىرد. كە دەستەم  
گەيىشە بولتە شىرەكە، ئامانجە نوئىيەكەم بەدەست ھىناپو. ئامانج ھەمىشە ۋا لە پىياۋ  
دەكات ھەستىكى باشى ھەبىت. بە خۇشىيەۋە بولتەكەم بە دەستى راست ھەلگىرت ۋە بە  
شانازىيەۋە سەپىم كىرد ۋە وتەم "ھىي، سەپىم كە. مەن شىر بۇ ئىكەم دەپەمەۋە. مەن  
بەكەم لە پىياۋ مەزىنە بەخىشەدەگان. چۈن پىياۋنىكەم؟"

كە بە شىرەكەۋە گەرامەۋە، ئەۋ دىخۇش بو بە بىيىنەم. باۋەشكى گەۋرە پىيا كىردىم  
ۋوتى، "زۇر سوپاس. زۇر دىخۇشەم كە ناچار نەبوم خۇم بىگۇرەم."  
ئەگەر پىشتىگۈيى بىخستەمەيە، ئەۋا رەنگە ئى پەست بىبومەيە. ئەگەر جارىكى دىكە  
داۋاي بىكەدەيە شىر بىكەم لەۋانەيە بۆلە بۆلى زىاتىرەم بىكەدەيە. بەلام پىشتىگۈيى نەخستەم،  
خۇشەۋىستىيەكى زۇرى دامى.

تەماشى كاردانەۋەدى خۇم كىردو گۈيەم لە بىر كىرەنەۋەدى خۇم بو، ئىنكى چەند  
باشەم ھەيە. تەننەت داۋاي ئەۋ پەستى ۋە پىرتەۋ بۆلەيەشم ھىشتا مەن ھەر بە لاپەۋە  
گىرەك بوم.

جارى دواتىر كە داۋاي ئى كىردىم بىچەم شىر بىكەم، پىرتەۋ بۆلەي كەمىزەم كىرد. كە  
گەرامەۋە دۋبارە ئىشەكەي بە ھەند ۋىرگىرت. جارى سەكەم بە شىۋەيەكى ئۇتۇماتىكى  
ۋەتم، "بەسەر چاۋ .. دەچەم."

ئىنجا ھەفتەى دواتر، تېيىنى ئەۋەم كىرى شىرى كەم ماۋە. پېشنىارم كىرى بېم بېكىم. پىنى وىم خۇى چۈۋە بۇ كۇگاگە. ئەۋەم پى سەير بو كە بەشېك لە خۇدى من بەۋ كارە پى ھىوا بوا من دەمويست شىرەگە بىكىم. خۇشەۋىستىيەگەى ئەۋ پىرۇگرامى كىرىبوم بىلىم بەلى. تەننەت تا ئەمىرۇش ھەر كاتىك داۋام لى دەكات بېم بۇ كۇگاگە بەشېك لە من بە دلخۇشى يەۋە دەلىت بەلى.

من خۇم بەم گۈاستنەۋە ناۋخۇيەدا تى پەريوم. قىۋلىكىرىنى پىرتەۋ بۆلەكانم و نىرخاندىنى داۋى گەپانەۋەكەم بەرھەلىستىيەگەى چارەسەركىرى. نىتر لەۋ كاتە بەدۋاۋە، ھەرچەند كە داۋى شتى زەحمەتى دەكىرى، زۇر ناسانترىبو بۇ من كە ۋەلامى داۋاكانى بىدەمەۋە.

### ۋەستان كەلىكى زۇرە

يەكەك لە پىكىننەرە سەرەكىيەكانى داۋاكارى سەپىنەرەنە ئەۋەپە پاش ئەۋەى داۋى پىشكىرىيەكەت كىرى بە بىدەنگى بىمىننەۋە. رىنگە بە ھاۋبەشەكەت بىدە كار لەسەر بەرھەلىستىيەگەى بىكات. ۋىبابە نارەزىيى بەرامبەر پىرتەۋ بۆلەكانى دەرنەپىرىت. ھەتا بۈمىستىت و بە بىدەنگى بىمىننەۋە، ئەگەرى زىاتىر ھەپە كە پىشكىرىيەگەى بەدەست بېيىنىت. بەلام ئەگەر بىدەنگىيەكە بىشكىنىت ئەۋ ھەلە لە دەست دەدەپىت. ژنان بەم جۇرە لىدۋانە باۋانەى خۋارەۋە، بى ئەۋەى بىزانى بىدەنگىيەكە دەشكىنىن و ئەۋ ھەلەپان لەدەست دەدەن،

- "ئۇھ، ۋازى لى بىنە."
- "بىرۋا ناكەم بىلىت نەخىر. من زۇر شتىم بۇ كىرىۋىت."
- "شېكى زۇرت لى داۋا ناكەم."
- "ھەر پانزە خۈلەكت پى دەچىت."
- "ھەست بە نا ئۈمىدى دەكەم. ئەمە بە راستى ھەستىم بىرىندار دەكات."
- "تۇ نەنقەست ئەۋ شتىم بۇ ناكەپىت."
- "بۇچى ناتۋانىت بىكەپىت؟"

تاد، .. تاد، .. تاد. لە بىرۇكەكە دەگەپىت. كە پىۋا پىرتەۋ بۆلە دەكات، زىنەكە ھەست

دەكات پىۋىستە پارىزگارى لە داۋاكەي بىكات و بە ھەلە بىدەنگىبەكەي دىشكىنىت.  
دەست دەكات بە مشتومر كردن لەگەل ھاوبەشەكەيدا بەو ھىۋايەي ھايلى بىكات كە  
پىۋىستە ئەو كارەي بۇ بىكات. پىاۋەكە ئەو كارە بىكات يان نا، جارى داھاتو كە زەكە  
داۋاي پىشتىگىرى ئى كرد بەرھەلستى يەكەي زياتر دەبىت.

---

يەكەك لە پىكەيتنەرە سەرەكەيەكانى داۋاكردنى سەپتەرەنە  
نەۋەيە داۋاي خستەنە روى داۋاكارىيەكە بە بىدەنگى بېيىتەو.

---

بۇ ئەۋەي رىگە بە پىاۋەكە بدەيت داۋاكارىيەكە بەجىبەيىت، داۋاكەي ئى بىكە و  
باشان بوەستە. بەيەلە با بۆلەبۆل بىكات و لە بەرخۆيەو شت بىت. تەنبا گوى بگرە. لە  
كۆتايىدا دەلەيت بەل. وا مەزانە كە ئەمە لە دژى تۆ بەكارى دەھىنىت. ناتوانىت و  
نايەۋىت بەرامبەرت بەكارى بەيىت بە مەرجىك تۆ پىداگرى نەكەيت و مشتومر  
لەگەلدا نەكەيت. تەنانەت ئەگەر لەسەر بۆلە بۆلەكەش بەردەوام بىت، وازى ئى  
دەھىنىت، ئەگەر ھەردوكتان وا ھەست بىكەن كە كردن و نەكردنى ئەو كارە بە دەست  
پىاۋەكەيە.

لەگەل ئەمەشدا، ھەندىكجار، رەنگە پىاۋەكە نەلەيت بەل. ياخود رەنگە ھەول بىدات  
لە رىگە پىرسىار كردنەو خۆي دىرباز بىكات. وريا بە. لەكاتى ۋەستانەكەندا رەنگە  
پىرسىارى لەم جۆرەت ئى بىكات:

• "بۇجى خۆت ناتوانىت بىكەيت؟"

• "بە راستى كاتم نىيە. خۆت دەيكەيت؟"

• "من سەرقا ئەم، كاتم نىيە. تۆ جى دەكەيت؟"

ھەندىك جار ئەمانە تەنبا پىرسىارى بى ۋەلامن. بۆيە دىتوانىت بىدەنگ بىت.  
ھەتا بۆت رەن دەبىتەو كە پىاۋەكە بەدۋاي ۋەلامدا دەگەرپىت يان نا تۆ ھىج قە  
مەكە. ئەگەر داۋاي ۋەلامى كرد، يەك ۋەلامى بىدەرى، بەلام زۆر بە كورتى، نىنجا  
داۋاكەي ئى بىكەرەو. داۋاكارى سەپتەرەنە واتا داۋا كردن بە جۆرە دىنباي و  
مەمانەيەكەو بەرامبەر بەۋەي كە ئەگەر بىتوانىت پىشتىگىرىت دەكات.

ئەگەر پىرسىيالى ئىزدەيت پاخود ونى نەخىر، ئەوا بە كورتى و پوختى وەلامى  
بەمرەوۋە كە پىۋىستىيەكە تۇش بەقەد نەۋە پىاۋەكە گرنگە. ئىنجا داۋاكە دووبارە  
بەمرەوۋە.

ئەمە چەند نمونەيەكە.

پىاۋەكە لە بەرھەلىستى كىرەندە  
بەرامبەر داۋاس ئىكە دەلىت چى

"كەتەم نىيە. خۇت ناتۋانىت بىكەيت؟"  
"مىنىش پەلەمە. بى زەحمەت تۇ  
دەيكەيت؟"

ئىنجا بىدەنگ بېمەرەوۋە.

"ئا، نامەۋى ئەو كارە بىكەم."  
"مەمەنۇن دەيم. بى زەحمەت بۇ مىنى  
دەيكەيت؟"

ئىنجا بىدەنگ بېمەرەوۋە.

"مەمەنۇن، خۇت بۇچى نايكەيت؟"  
"مىنىش سەرقالەم. بى زەحمەت تۇ  
دەيكەيت؟"

ئىنجا بىدەنگ بېمەرەوۋە.

"ئا، جەزم ئى نىيە."  
"مىنىش جەزم ئى نىيە. بى زەحمەت  
دەيكەيت؟"

ئىنجا بىدەنگ بېمەرەوۋە.

تېببىنى ئەۋە بىكەي كە ئىكە ھەۋل نادات قايلى بىكەت بەلگە تەنبا بەرھەلىستى  
پىاۋەكە دووبارە دەكەتەۋە. ئەگەر پىاۋەكە مەندوۋ بو، ھەۋل مەدە بىسەلىنىت كە تۇ لەو  
مەندوتىت و كەۋاتە پىۋىستە ئەۋ پارمەتت بىدات. پاخود ئەگەر پىاۋەكە ۋا بىر  
دەكەتەۋە كە زۇر سەر قالە ھەۋل مەدە قايلى بىكەيت كە تۇ سەرقالەتت. خۇت بېارەزە  
لەۋمى بۇي روون بىكەتەۋە بۇچى دەمىت ئەۋ كارە بىكەت. لەبىرت بىت، تۇ تەنبا داۋاى ئى  
دەكەيت، فەرمانى بىناكەيت.

ئەگەر بەردەوام بو لە بەرھەڵستی یەكەي ئەوا ھەنگاوی دوو جێبەجێ بکە و بە روخۆشی یەوە رەتکردنەوێ ئی قبول بکە. دیارە ئیستا کاتیکی گونجاو نییە باسی ئەو بەکەیت چەندە بێ ئومیدیت. دانیابە لەوێ ئەگەر بتوانیت ئەم جارە واز بهینیت، ئەوا بیاوێکە لەیادی دەبیت کە چەند میهرەبان بویت و جاری داھاتو نامادتر دەبیت پشتگیری بکات.

لە کاتی گەشەکردندا سەرکەوتنی زیاتر لە داواکردن و پشتگیری یەكەدا مسۆگەر دەکەیت. تەنانەت ئەگەر کار لەسەر وەستانە بە سودەگانی ھەنگاوی سێیەم دەکەیت، هیشتا ھەر پێویستە لەسەر ھەنگاوی (١) و (٢) بەردەوام بیت. ھەمیشە گرنگە کە بەردەوام بیت لەسەر داواکردنی شتە بچووکەکان و ھەروەھا قبولکردنی رەتکردنەوێکە بیاوێکە بە رویەکی خوشەوێ.

### بۆچی پیاوان ئەوەندە ھەستیارن؟

رەنگە لە خۆت بپرسیت بۆچی پیاوان ئەوەندە ھەستیارن کە داواي پشتگیریان ئی بکەیت. ھۆکارە کە ئەو نییە کە پیاوان تەمەنن بەلکو لەبەر ئەوەیە پیاوان زۆر مەبەستیانە ھەست بکەن قبول دەکەن. ھەر داوايەك کە ئی بکەیت بۆ ئەوێ زیاتر بێت لە ئیستای یاخود زیاتر ببەخشیت رەنگە ئەو پەيامەي بدات ئی کە ئەو بەم شیوێی ئیستای قبولکراو نییە.

ھەروەك چون ژن زۆر ھەستیارە سەبارەت بەوێ گۆی ئی بکەیت و ئی بکەیت، بیاو لەویدا زۆر ھەستیارە کە بەو شیوێی ھەيە قبول بکەیت. ھەر ھەولێك بۆ گەشەدان بە بیاوێکە وای ئی دەکات ھەست بکات کە ھەول دەدەیت بپۆریت لەبەر ئەوێ ئیستا وەکو پێویست باش نییە.

لەسەر ھەساری مەریخ دروشمە کە بەم شیوێی ھەيە "ئەگەر نەشکاوە چاکی مەکە." ئەگەر بیاو ھەست بکات ژن داواي زیاتر دەکات و ھەول دەدات بپۆریت، وای لێکی دەدات ئەو کە ژنە کە وای ھەست دەکات بیاوێکە شکاوە؛ بەو شیوێی ئیستای پەسەند و خوشەوێست نییە.

بە قێربونی داواکردنی ھونەری پشتگیری، پەيوەندییەکان و وردە وردە دەوڵەتمەند دەبن. ئەگەر بتوانیت زیاتر ئەو خوشەوێستی و پشتگیری بە دەست بهینیت کە



پښوېستت پښه‌تې، هاوېه‌شه‌کټ به شپوه‌په‌کې سړوشتې دلخوشر دهبیت. دلخوشرین کاتې پیاوان نه‌وېه هه‌ست بکه‌ن سهرکه‌وتو بون له پشگیری کردنی نه‌و که‌سانه‌دا که بایه‌خیان پی دده‌ن. به فیروبونی داوا کردنی پشگیری به شپوه‌په‌کې راست، نه‌ک ته‌نیا یارمه‌تې پیاوکه دده‌یت هه‌ست بکات خو‌شه‌ویستره، به‌لکو نه‌و خو‌شه‌ویستییه‌شت بو زامن ده‌کات که پښوېستت پښه‌تې و شایسته‌ته.

له بهشی داهاتودا باسی نهیئیه‌کانی زیندوو راگرتنی سیجری خوشه‌ویستی ده‌که‌ین.

# زیندوو هیشتنهوهی سیجری خوشهویستی

بەکێک لە پارادۆسەکانی پەییوەندییە خوشەویستیەکان ئەوێه گاتیك شتەکان بە باشی دەچن بەرپۆهه هەست دەکەین هاوبەشەکەمان خوشی دەوین، رەنگە لە پەر خۆمان ببینینەوه کە لە روی سۆزدارییەوه لە هاوبەشەکەمان دوردەکەوینەوه، پاخود بەشیوەیەکی نامیهرەبانانە مامەلەیان لەگەڵدا دەکەین. رەنگە خۆت لە هەندیک لەم نمونانەدا بدۆزیتەوه:

۱. رەنگە هەست بە خوشەویستیەکی زۆر بکەیت بەرامبەر هاوبەشەکەت، و پاشان رۆژی دواتر، لە خەو هەڵدەستیت و لە هاوبەشەکەت بێزار و پەستیت.
۲. کەسێکی میهرەبان و بە سەبر و رازییت، رۆژی دواي ئەوه، دەبیتە کەسێکی بە ئەرک و نائاسوده.
۳. چرکەیهک بە خوشویستی هاوبەشەکەت هەڵناکەیت کەچی دواتر، رۆژی دواي ئەوه مشتومڕیک دەکەیت و لەپەر بیر لە جیا بونەوه دەکەیتەوه.
۴. هاوبەشەکەت هەڵوێستیکی نامیهرەبان دەنوینین، تۆش پەست دەبیت بەرامبەر بەو رابردووی کە ئەو هاوبەشەت پشگویی خستبویت.
۵. تۆ پەییوەستی بە هاوبەشەکەتەوه، کەچی دواي کە دەبیینیت ساردو سەر دەبیت لەگەڵدا.
۶. دڵخۆشیت بەرامبەر هاوبەشەکەت و ئینجا لەپەر هەست بە نادانیای دەکەیت بەرامبەر پەییوەندییەکەتان و پاخود هەست بەبێ توانایی دەکەیت لە بەدەستەینانی نامانجەکاندا.
۷. تۆ هەست بە متمانە و دانیای دەکەیت لەوهی هاوبەشەکەت خوشی دەوینیت و

لەپەر ھەست دەگەيت بى ھىوا و دەست و بى سېيت.

۸. تۆ بەخشندەيت لە خوشەويستىيەكەتدا، كەچى لە پەر دەبىتە كەسكى

خوشەبېنەر و حوكمەر، رەخنەگر، تۆرە و تاگرەو.

۹. تۆ پەيوەستى بە ھاوبەشەكەتەو، ھاوبەشەكەت دىسۆزى و نىزكىيەكەت

دەنرخىنەيت. تۆ سەرنجراكىشىيەكە لە دەست دەمەيت ياخود كەسانى دىكە

بەسەرنجراكىشتەر دەزانەيت.

۱۰. دەتەوئەيت سىكس لەگەل ھاوبەشەكەتدا بىكەيت، بەلام كاتىك ئەو دەمەوئەيت، تۆ

ناتەوئەيت.

۱۱. تۆ ھەستىكى باشت بەرامبەر خوت و زىانت ھەيە، دواتر، لەپەر ھەست بەبى

نرخى و پەراوئەزخستىن و نەگونجاوى دەگەيت.

۱۲. دلت خوشە و بە خوشەئالەيەو چاومەرى بىننى ھاوبەشەكەت دەگەيت، بەلام

كە دەبىنەيت، شتىك كە ھاوبەشەكەت دەمەيت وات لى دەكات ھەست بە بى ھىوايى و

خەمۆكى و بەرھەلىستى و ماندوئەيتى بىكەيت ياخود ھەست بىكەيت لە روى سۆزدارىيەو

دوركەوتوئەتەو.

رەنگە تىبىنى ئەومت كىرەبەيت ھاوبەشەكەت بە ھەندىك لەو گۆراناھەدا تى پەريو.

تكاپە جارىكى دىكە خالەكانى سەرەو بەخوئەرەو، و بىر بىكەرەو چۆن ھاوبەشەكەت

لەپەر تواناي ئەو لەدەست دەمەت ئەو خوشەويستىيەت بى بەخشىت كە شاپستەي

تۆيە. رەنگە تۆ جارجار ئەزمونى گۆراناھە لە پەرەكانى ھاوبەشەكەت كىرەبەيت. شتىكى

زۆر باو بەبىنەيت دوو كەس كە ئەمەزۇ بە شىتاناھە يەكتىيان خوش دەوئەيت كەچى سەبەينى

رەيان لە يەكتەر ھەلبەستىت و تەنانت شەرىش بىكەن.

ئەم گۆراناھە كىتوپراناھە سەر لى تىكەمەن. كەچى بەرەلاويش. ئەگەر تىنەگەين بۆچى

رودەمەن رەنگە شىت بىبىن، ياخود بە ھەلە بگەينە ئەو پەرەيەي كە

خوشەويستىيەكەمان مردووە. خوشەختانە دەتوانىن ھۆكارى ئەمە رەن بىكەينەو.

خوشەويستى، ھەستە چارەسەرەنەكراوەكانمان دەمەينەتەو پىشەو. رۆزىك ھەست

دەمەين خوشيان دەوئەين، و رۆزى دواتر لەپەر دەترسىن لەو دى مەمانە بە خوشەويستى

بىكەين. بىرەومەيە ناخوشەكانى پەراوئەزخستىن لەو كاتەدا دېنە پىشەو كە رەبەروى

منمانه پتکردن و قبولکردنی خوشه ویستی بهرامبه ره که مان دهیننه وه.

هر گاتیگ زیاتر خومان خوش بویت یاخود خه لگانی دیکه خوشیان بویتن، ههسته سهرکوتکراو مگان دهمانه ویت دهریکه ونه وه و به شیوه یه کی گاتی ناگاییه میهره بانه که مان بهارنه وه. نه وه ههستانه بۆ نه وه دمرده که ونه وه که چارمه سهر بکرتن و نازاد بکرتن. رفنگه له پر توشی بیزاری و بهرگری و ره خنه گرتن و پهستی و زیاده خوازی و سربون و تورپی ببن.

نه وه ههستانه ی که له رابردوماندا نه ماننتوانیوه دهریان بپرین له پر له و کاته دا که ههستکرتنمان بهلاوه بی مهترسی بیت دهرژینه ناو ناگاییماننه وه. خوشه ویستی به سهرکوتکراوه کانمان دهینیتنه وه پیشه وه و ورده ورده نه وه ههسته چارمه سهر نه کراوانه دینه وه ناوپه یوه ندییه کانماننه وه.

نمه وهك نه وه وایه ههسته چارمه سهر نه کراوه کانت خوشیان سهر بکه ن ههتا ههست به خوشه ویستی دمکهیت، ئینجا بیته پیشه وه بۆ نه وه ی چارمه سهر بکرتن. ههریه کیگ له ئیمه به کۆمه ئیک ههستی چارمه سهر نه کراوه وه دیت و دهجیت، برینه کانی رابردومان، به بهردوامی له ناخماندا دهیننه وه تا نه وه کاته ی که ههست دمکهین خوشیان دهوین. ئینجا، که ههستمان کرد ناساییه خومان بین، ههسته ناخوشه کانمان دینه پیشه وه.

هنگهر بتوانین به سهرکه وتویی مامه نه له گهل نه م ههستانه دا بکهین، نه واه باشر دهمین دهمیت و توانا داهینهر و میهره بانه که مان زیاتر دهینینه دی. له گهل نه مهشدا، هنگهر له بری نه وه ی رابردوو هه که مان چارمه سهر بکهین، له گهل هاوبه شه که ماندا بکه وینه شمره وه و لۆمه ی بکهین، نه واه ناره حمت دهمین و دوباره ههسته کانمان سهرکوت دمکهینه وه.

### چۆن ههسته سهرکوتکراوه کان دینه پیشه وه؟

کیشه که نه و میه ههسته سهرکوتکراو مگان نایه ن بلین "سلاو، من ههسته سهرکوتکراو مگانی رابردوتم." ههسته کانی جی هیشتن و رهتکرتنه وه ی سهرده می منالیت که پیشه وه، تو واه ههست دمکهیت له لایه ن هاوبه شه که مته وه به جی دهینریت و رهتکرتنیتنه وه. نازارمه کی رابردوو ده هاوینریتنه ئیستاته وه. نه و شتانه ی که به گشتی زلار گرتن نین دهمینه مایه ی نازاریکی زور.

ماۋى چەندىن سائە ھەستە ناخۇشەكانمان سەركوت كىردوۋە. لەپەر رۇزىك دەكەۋىنە خۇشەۋىستىيەۋە، و خۇشەۋىستى وادەكات ھەست بگەين ھىچ مەترسىيەكى تيا نىيە نەگەر دلى خۇمان بگەينەۋە و لە ھەستەكانمان ئاگادار ببين. خۇشەۋىستى دلمان دەكاتەۋە و لەۋەۋە ھەست بە ئازارەكان دەكەينەۋە.

### بۇچى كە پلەكان لەكاتە باشەكانىشدا شەر دەكەن؟

ھەستەكانى رابردومان لەپەر دىنە پىشەۋە، نەك تەنيا لەۋ كاتەدا كە دەكەۋىنە خۇشەۋىستىيەۋە، بەلكو لەكاتى دىكەشدا. بۇ نەۋنە ئەۋ كاتەى كە بە راستى ھەستىكى خۇشمان ھەيە و دلخۇشەين ياخود ھەست بە خۇشەۋىستى دەكەين. لەم كاتە نەرىنىيانەدا. كەپلەكان رەنگە بەشىۋەيەكى چاۋەرۋاننەكراۋ شەر بگەن كە دەۋايە دلخۇشەين.

بۇ نەۋنە، كەپلەكان رەنگە لەۋ كاتەدا شەر بگەن كە دەگۈنرەۋە بۇ مائىكى تازە، يان دىكۈرى مائەكەيان دەگۈرەن، ياخود كاتىك ديارىيان بۇ دىت، يان كاتىك ئامادەى خولىكى دەرچون دەين، يان بەشدارى ناھەنگىكى ئاينى دەكەن، ياخود كاتىك پىرۇژمىەك تەۋاۋ دەكەن، يا لەكاتى جەژنى كرىسمس و سوپاسگوزارىدا، يان كاتىك بىرپار دەدەن ۋاز لە خويەكى نەرىنى بەينەن، ياخود كاتىك ئوتومبىيلىكى نوئ دەكەن، يان گۈرانيكى نەرىنى لە كارەكەياندا دەكەن، ياخود يانسىبىك دەبەنەۋە، يان پارمىەكى زۇر بەدەست دەھىنەن، يان كە بىرپار دەدەن پارمىەكى زۇر خەرج بگەن، ياخود لە كاتى سىكسپكى زۇر باشدا.

لەم ھەموو ھالەتە تايبەتەنەدا بەكىكىيان يان ھەردوۋ ھاۋبەشەكە رەنگە لەپەر ھەست بە مەزاجىك يان كاردانەۋەيەكى ئالۋز بكات؛ ناپرەھەتىيەكە رەنگە لە پىش، يان لەكاتى ياخود يەكسەر دۋاى ھالەتەكە رۇبىدات. پىداچۈنەۋە بە لىستە تايبەتەكەى ھالەتەكانى سەرموۋەدا دىشەيت زۇر بەسود بىت. ھەروەھا بىر لەۋەش بگەرەۋە داپك و باۋكت چۇن ئەم ھالەتەيان نەزمون كىردوۋە ھەروەھا بىر بگەرەۋە چۇن ئەم ھالەتەنەت لە پەيۋەندىيەكانى خۇتدا نەزمون كىردوۋە.

### بىنەماكانى ۱۰/۹۰

لەرىگەى تى گەپشەنەۋە لەۋەى چۇن ھەستە چارمىسەر نەكراۋەكانى رابردوۋ جارجار دىنە پىشەۋە، ئاسانە تى بگەين بۇچى ۋا بە ئاسانى لەلايەن ھاۋبەشەكەمانەۋە

نازارمان پی دهگات. لهکاتی نارپه حه تیدا، نزیکه ی ۹۰٪ ی نارپه حه تی یه کانمان په یومندی به رابردومانه وه هه یه و هیچ په یومندی یه کی به و شته وه نی یه که و دمرانین نارپه حه تی کردوین. به گشتی ته نیا نزیکه ی ۱۰٪ نارپه حه تی یه که مان په یومندی به نه زمونه کانی نیستامانه وه هه یه.

با نمونه یه ک وهر بگرین. نه گهر هاوبه شه که مان نه ختی که ره خه ی لیمان هه بیت، رنگه که منیک هه ستمان بریندار بکات. به لام له بهر نه وه ی نیمه مرؤفی پیگه یشتووین دتوانین تی بگه یین که مه به ستیان نه وه نی یه ره خه مان لی بگرین یاخود رنگه بزانین که خه نای نه وه یه خویان نه و رۆژه کی شه یان هه بووه. نه م تی که یشتنه و دهکات نه و ره خانه زۆر به نازار نه بن. نیمه شته که به شه خسی و مرناگرین.

به لام له رۆژیکی دیکه دا ره خه کان زۆر به نازار ده بن. له م رۆژه دا هه سته بریندارمکانی رابردومان دینه وه پی شه وه. له نه نجامدا لاوازتر ده بین بهرام بهر ره خه ی هاوبه شه که مان. زۆر نازارمان پی دهگات چونکه له سه رده می منالیماندا به توندی ره خه مان لی گیراوه. ره خه کانی دایک و باوکمان زیاتر به نازارن له بهر نه وه ی نازارمکانی رابردومان ده کولینه وه.

کاتی که منال بوین نه مانده توانی تی بگه یین که نیمه بی تاوان بوین و نه رینی بونه که ی دایک و باوکمان کی شه ی خویان بووه. مرؤف له سه رده می منالی دا هه مو ره خه و ره تکرده وه و لۆمه کان ده یینی ته سه رخوی.

کاتی که نه م هه سته چاره سه ر نه گراوانه ی قوئاغی منالی دینه وه پی ش، به ناسانی لیدوانه کانی هاوبه شه که مان وه ک ره خه و ره تکرده وه و لۆمه کردن لیک دهمینه وه. ونوو زکردنی پیگه یشتووانه له و کاته دا سه خته. هه مو شتی که به هه له تی ده گه یین. که هاوبه شه که مان وه ک ره خه گر دهم ده که ویت ۱۰٪ ی گاردانه وه کانمان به هوی کار که کری یه کانی ته وانه و ۹۰٪ ی ش په یوه ندی به رابردوی خۆمانه وه هه یه.

گریمان که سیک شان ده دات له شانت یاخود به هیواشی خۆیت پیدا ده کی شیت. نه مه نازارت زۆر نادات. به لام نه گهر برینیکی گراوه یاخود زامیکت پیومه یه و که سیک دهمنی ل دمدات یاخود به رت ده که ویت. زۆر زیاتر نازاری دیت. به هه مان شیوه ش کاتی که هه سته چاره سه ر نه گراوه کان دینه وه پی شه وه، نه و بهر که وتن و بیا کیشانه ناسانی یه کانی په یومندی یه کانمان نازاریکی زۆرمان پی ده گه یه نیت.

لەسەرەتاي پەيوەندىدا رەنگە ئەۋەندە ھەستىار نەبىن. ھەستەگانى رابردومان كەمىك كاتيان پىۋىستە بۇ ئەۋەى پىنەۋە پىش. بەلام كاتىك كە دىنەۋە پىش، مامەلەى جىاۋاز لەگەن ھاۋبەشەكەماندا دەكەين. لە زۆربەى پەيوەندىپەگانماندا، ۹۰%ى ئەۋەى نازارمان دەدات رەنگە نازارمان نەدات ئەگەر ھەستە چارەسەر نەگراۋەگانى رابردومان نەيەنەۋە پىشەۋە.

### چۈن دەتۋانين پىشتىگىرى يەكتەر بىكەين؟

كە رابردوى پىاۋ دىتەۋە پىشەۋە، پىاۋەكە زۆر جار روو دەكاتەۋە نەشكەۋتەكەى خۇى. پىاۋ لەۋ كاتانەدا زۆر ھەستىارە و زۆر پىۋىستى بەۋەىە قىۋول بىرئىت. بەلام كە رابردوى ژن دىتەۋە پىش، مەمانە بەخۇبۈنەكەى دادىرۋخىت. دەچىتەۋە ناۋ (بىر)ەكەى. پىۋىستى بە بايەخدانىكى ناسكى مىهرمان ھەيە.

ئەم تىگەپىشتە پارمەتت دەدات كۆنرۇلى ھەستەكانت بىكەيت كاتىك كە دىنەۋە پىشەۋە. ئەگەر تۇ لە ھاۋبەشەكەت نارەحەت بىت. پىش ئەۋەى روبەرۋى بىبىتەۋە يەكەمجار ھەستەكانت لەسەر كاغەزىك بنوسەرەۋە. لە رىگەى پرۇسەى نوسىنى نامەى خۇشەۋىستىيەۋە نەرىنىبۈنەكەت بەشىۋمىيەكى ئۆتۈماتىكى دەرۋىتەۋە و نازارەگانى نەرىبۈنەكەى رابردوت چارەسەر دەين. نامەى خۇشەۋىستى پارمەتت دەدات لە ئىستادا خۇت سەنتەر بىكەيت بۇ ئەۋەى بتۋانىت بە مەمانە و قىۋولكردن و تىگەپىشتن و لىبوردەيى زىاترەۋە مامەلە لەگەن ھاۋبەشەكەتدا بىكەيت.

تىگەپىشتن لە بنەماى ۹۰% ىش پارمەتىدەر دەبىت لەۋ كاتانەدا كە ھاۋبەشەكەت كاردانەۋەى بەھىزى ھەبىت بەرامبەرت. ئەگەر بزانىت ھاۋبەشەكەت كارىگەرى رابردوى لەسەرە، باشتەر لە دۇخەكە تى دەكەيت و بە پىشتىگىرى زىاترەۋە مامەلەى لەگەلدا دەكەيت.

كە زانىت "شت"ەكەى دىتەۋە پىشەۋە، ھەرگىز بە ھاۋبەشەكەت مەلئ كە كاردانەۋەكەى زىاد لە پىۋىستە. چۈنكە ئەم قسەيە زىاتر نازارى دەدات. تۇ ئەگەر دەست لە ناۋ بىرىنى كەسىك ۋەرىدەيت نەۋا بى گومان دەبىت چاۋمىرئ بىكەيت كاردانەۋەى تۈندى ھەبىت.

تىگەپىشتن لەۋەى چۈن ھەستەگانى رابردوو دىنەۋە پىشەۋە وات لى دەكات زىاتر

ئىگەت كە بۇچى ھاۋبەشەكەمان بەۋ شىۋەيە مامەلە دەكات. ئەمە بەشىكە لە  
پېۋسە چاكبۇنەۋەيان. ھەندىك كاتيان بىدەرى ھىمىن بېنەۋە و دوبارە خۇيان سەنتەر  
بەنەۋە. ئەگەر گۇيگرتن لى زۇر سەخت بو، پىش ئەۋەى پىنى بلىيت جى زۇر  
نارەختە دەكات ھانى بىدە نامەيەكى خۇشەۋىستىت بۇ بنوسىت.

### نامەيەكى چارەساز

تى گەيشتن لەۋەى چۇن رابردوو دەكت كارىگەرىى ھەيە لەسەر گاردانەۋەى ئىستات  
يارمەنىت دەدات ھەستەگانت چارەسەر بىكەيت. ئەگەر ھاۋبەشەكەت بەجۇرىك  
نارەختەى گىردوئىت، نامەيەكى خۇشەۋىستى بۇ بنوسە و لەكاتى نوسىنىدا رەنگە  
ھەندىك بەسەرھاتى رابردوت بىر بىكەۋنەۋە و بۇت دەرەكەۋىت كە نۇ زۇر لە دايك/  
باوكت نارەختەيت. لەم خالەدا ھەر بەردەۋام بە لەسەر نوسىنى نامەكەت بەلام روى  
نامەكەت بىكەرەۋە دايك و باوكت. پاشان نامەيەكى ۋەلامى خۇشەۋىستانە بنوسە. ئەم  
نامەيە بىدە بە ھاۋبەشەكەت.

ھاۋبەشەكەت گۇيگرتن پى خۇشە لە نامەكەت. ھەستىكى زۇر خۇشە كاتىك  
ھاۋبەشەكەت ۹۰% نارەختەىيەكانى دەخاتە ئەستوى رابردوى خۇى. بەئى ئەم  
ئىگەيشتنە لە رابردومان ئىمە بەرەۋ لۆمەكردى ھاۋبەشەكەمان دەچىن پاخود لانى  
كەم ئەۋان ھەست دەكەن لۆمەيان دەكەين.

### ھەرگىز لەبەر ئەۋ ھۆكارە نارەختە نىت كە ئەقلىت بۇى دەچىت

لەئەنجامى بەردەۋامبۇن لەسەر نوسىنى نامەى خۇشەۋىستى و گەپان بەناۋ  
ھەستەكانتدا وردە وردە بۇت دەرەكەۋىت كە بەگشتى نارەختەىيەكەت لەبەر  
ھۆكارىكى جىياۋازە لەۋەى سەرەتا بىرت لى دەكرەۋە. بە ئەزمون كىردن و ھەستكردن بە  
ھۆكارە قۇلتەرەكان، نەرىنىبۇنە بەرەۋ رەۋىنەۋە دەچىت. ھەر ۋەك چۇن لەپىر ھەستى  
نەرىنى دامان دەگرىت، ناۋاش دەتۋانىن لەپىر نازادىان بىكەين، ئەمانە چەند نەۋنەيەكن،  
۱. بەيائىيەكىيان (جىم) كە لەخەۋ ھەستاۋ ھەستى بە بىزارى دەكرىد بەرامبەر بە  
ھاۋبەشەكەى. ھاۋبەشەكەى ھەرچى دەكرىد (جىم) پىنى نارەختە دەبو. بەلام كە  
(جىم) نامەى خۇشەۋىستىيەكەى نوسى بۇى دەرگەۋت كە لە راستىدا لەدەست دايكى  
نارەختە كە ئەۋمىندە كۇنترۇلكەر بوۋە. ئەم ھەستانە دېنەۋە پىشەۋە، بۇيە نامەيەكى



خۇشەويىستى كورتى بۇ دايكى نوسى. لە نوسىنى ئەم نامەيدەدا واى دانا گەپراوتەوۋە ئەو كاتەى كە ھەستى دەگىرد دايكى گۆنترۇلى كىردوۋە. دواى ئەوۋەى نامەكەى نوسى لەپىر ناپرەخمەتىيەكەى بەرامبەر ھاۋبەشەكەى رەۋىيەۋە.

۲. دواى چەند مانگىك كەۋتنە خۇشەويىستىيەۋە، (لىسا) لەپىر بوبە كەسىكى رەخنەگر بەرامبەر ھاۋبەشەكەى. دواى ئەوۋەى (لىسا) نامەيەكى خۇشەويىستى نوسى بۆى دەرگەۋت كە لە راستىدا دىترسنىت ئۆزباش نەبىت بۇ ھاۋبەشەكەى و دىترسنىت ئەوۋەى چىتر ھاۋبەشەكەى خۇشى نەۋىت. دواى ئەوۋەى (لىسا) لە ھەستە قولەكانى ناخى خۇى بەئانگا ھاتەۋە دەستى كىردەۋە بە مېھرەبانىيەكەى پىشۋى.

۳. دواى ئەوۋەى (بىل) و (جىن) ئىۋارەيەكى رۇمانسىيان بەسەر بىرد لە پىر رۇۋى دوايى كەۋتنە شەپكى ناخۇشەۋە. شەپكە بەۋە دەستى پىكىرد كە (جىن) تۆزىك تۈرە بو چۈنكە (بىل) شتىكى لەبىر جوبو ئەنجامى بدات. (بىل) لەبرى ئەوۋەى ۋەك جاران تى بگات، لەپىر ھەستى كىرد دەيەۋىت جىا بىيئەۋە. دواتر كە نامەيەكى خۇشەويىستى نوسى بۆى دەرگەۋت كە لەراستىدا دىترسنىت ئەوۋەى بەجى بېلدىرئىت و بە تەنبا بېلدىرئىتەۋە. بىرى كەۋتەۋە كاتى خۇى دايك و باۋكى شەپيان دەگىرد ئەم چ ھەستىكى ھەبۋە. نامەيەكى بۇ دايك و باۋكى نوسى و لەپىر ھەستى بە خۇشەويىستى كىردەۋە بەرامبەر ھاۋبەشەكەى.

۴. (ئۆم)ى مېردى (سوزان) سەرقائى تەۋاۋ كىردىنى پىرۋىيەكى كارمەكى بو. كە گەپراپەۋە مائەۋە (سوزان) ھەستى بە پەستى و تۈرەيىيەكى زۇر دەگىرد. بەشىكى (سوزان) لەۋ ھشارە تى دەگەشىت كە(ئۆم)ى پىا تىدەپەپت، بەلام ھىشتا تۈرە بو. لە كاتى نوسىنى نامەيەكى خۇشەويىستىدا بۇ (ئۆم). سۆزان بۆى دەرگەۋت لە راستىدا لە باۋكى تۈرەيە چۈنكە لەلاى دايكە خراپەكەى بەجى ھىشتىبو. كاتىك (سوزان) بە منالى ھەستى دەگىرد بى تۈانايە و ھەرامۇش كىراۋە، و ئەم ھەستانە بە بەردەۋامى دەھاتنەۋە پىشەۋە بۇ ئەۋەى چارەسەر بىكىرن. (سوزان) نامەيەكى خۇشەويىستى بۇ باۋكى نوسى و لەپىر ھەستى كىرد تۈرەيەكەى بەرامبەر (ئۆم) نەماۋە.

۵. ھەتا (فيل) پىى نەۋت خۇشى دەۋىت و دىيەۋىت پىكەۋە بىزىن و پەيۋەندى لەگەندا دروست بگات، (رەمىشل) سەرنجى بە (فيل) دەدا. كەجى رۇۋى دواى ئەۋە لەپىر

مىزاجى (رەيشىن) گۇرا. گومانىكى زۇرى تىيا دەرکەوت و مەيلى لەسر نەما. كە  
(رەيشىن) نامەيەكى خۇشەويستى بۇ (فيل) نوسى بۇى دەرکەوت لە باوكى نورمە  
چونكە زۇر ناكارا بوو و ئازارى دايكى داو. دواى ئەوھى نامەيەكى خۇشەويستى بۇ  
باوكى نوسى و ھەستە نەرىنيەكانى بەرەللا کرد، لەپر ھەستى کرد دوبارە سەرنجى  
چۈنەوھ لای (فيل).

رەنگە ھەمىشە لەسەرەتاي نوسىنى نامەكەدا بىرەوهرى و ھەستەكانى رابردوت بۇ  
نەگەرپنەوھ. بەلام دلى خۇت دىكەيتەوھ و دەچيتە ناستە قولتەكانى ھەستەكانەوھ،  
بۇت ئاشكرا دەبىت كە ھۆكارى راستەقىنەى نارەحەتتەيەكەت مەسەلەيەكى رابردووھ.

### وھلامى كاردانەوھى دواخراو

وھك چۇن رەنگە خۇشەويستى ھەستە چارەسەرەنگراوھكانى رابردومان بەيىننەوھ  
بېشەوھ، بەدەستەيىنانى ئەو شتەش كە مەبەستمانە ھەمان ئەنجامى دەبىت. لەبىرە  
كەى بەكەمجار فيرى ئەو شتە بوم. سالانىكى زۇر لەمەو پىش من سىكسم لە  
ھاوبەشەكەم دەويست بەلام ئەو تاقەتى نەبو. من لە مېشكى خۇمدا ئەوھم قبولکرد بو.  
رۇزى دواى ئەوھ باسەم كەردەوھ و ھېشتا ھاوبەشەكەم جەزى ئى نەبو. ئەم شىوازە ھەمو  
رۇزىك دوبارە دەبووھ.

دواى دوو ھەفتە ھەستەم بە پەستى کرد. بەلام لەو قۇناغەى زىاندا نەمدەزانى  
چۇن ھەستەكانەم دەرېېرم. لەبىرى ئەوھى باسى ھەستەكانەم و تورېيەكانەم بگەم وام  
نېشان دەدا كە ھەمو شتىك ئاسايىيە. من ھەستە نەرىنيەكانى خۇم كەلەكە دىكرد و  
ھەولم دەدا مېھربانانە رەفتار بگەم. ماوھى دوو ھەفتە پەستىيەكەم كەلەكە دىكرد.  
لە پېناوې دىخۇشكەردنىدا ھەمو شتىكەم دىكرد، بەلام لە ناخەوھ پەستىبوم لەوھى  
رەش دىكردمەوھ. لە كۇتايى دوو ھەفتەكەدا چومە دەرەوھ و جىلىكى خەوى جوانم بۇ  
كېرى. بىردە مائەوھ و ئەو ئىوارمە دامت. پاكەتەكەى كەردەوھ و توشى غافلگېرىيەكى  
خۇش بو. داوام ئى کرد لەبىرى بكات. وتى تاقەتم نىيە.

لەم خالەدا ئىتر كۆلم دا. ئىتر سىكسم فەرامۇش کرد. خۇم لە كاردانە نوقم کرد و  
لازم لە مەسەلەى سىكس ھىنا. لە خەيالى خۇمدا وامدەزانى بە پەستىبونەكەم و  
سەركوتكەردنى جەزەكانەم شتەكەم ئاسايى كەردۈتەوھ. لەگەل نەوھشدا، دوو ھەفتە دواى

ئەو، كاتىك لە كارەكەم گەرامەو، خوارىنىكى رۇمانسى ئامادە كىرىپ ئەو جىلى خەۋى لەبەر كىردى بۇ كە دوو ھەفتە پىشتىر بۇم كىرىپ. گۈپەكان كىز كىرەپون و مۇسقىيەكى ھىۋاش لە پىشتەو لىدەدرا.

دەتوانىت كاردانەۋەكەى من بەينىتەۋە بەرچاۋى خۆت. لەپىر ھەستەم بە لىشاۋى پەستى كىرد. لە دلى خۇمدا وتم " ئىنجا نۇرى تۇيە چوار ھەفتە ئازار بىكىشىت. " ھەمو ئەو پەستىۋەنى لە ماۋى ئەو چوار ھەفتەدا كەلەكەم كىرىپ لەپىر ھاتنەۋە پىشەۋە. داۋى ئەۋەى باسى ئەم ھەستانەمان كىرد بۇم دەرگەۋىت ئامادەپىيەكەى ھاۋەشەكەم بۇ ئەۋەى ئەو شتەم پى بىبەخشىت كە دەمەۋىت پەستىۋەنىكانى چارەنى دەپەۋەندەۋە.

### كاتىك كە پەلەكان لە پىر پەست دەپىن

ئىتر من ئەم شىۋازەم لە زۇر بارودۇخى دىكەشدا بەدى دەكىرد. ھەروەھا لە كاتى راۋىزەكانىشدا ئەم ھالەتەم بەدى دەكىرد. كە داۋاجار يەكەك ئامادە دەپىت گۇپانىك بەرەۋە باشتر ئەنجام بەدات، ئەۋەى دىكەيان لەپىر دەپىتە كەسىكى بى دەربەست و پىنەزان.

كاتىك كە (بىل) ئامادەۋە ئەۋ شتە بە (مارى) بىبەخشىت كە داۋى دەكىرد، (مارى) كاردانەۋەكەى بىزارانەى دەۋەندە ۋەك "تازە زۇر دەرەنگە" پاخود "ئەى داۋى ئەۋە؟" من چار لە داۋى چار راۋىزەم بەۋ كەپلەنە دەدا كە زىاد لە بىست سالى بۇ زىن و مىرد بون. مەنەكانىيان گەۋرە بون و مەلىيان جىھىشتەۋە. لەپىر زىنەكە داۋى جىيا بونەۋە دەكات. پىاۋەكە بە ئاگا دىتەۋە و بۇى دەردەكەۋىت كە دەپەۋىت ھەندىك گۇپانكارى بىكات و يارمەتىيەك پىشكەش بىكات. كەچى كە پىاۋەكە دەست دەكات بە گۇپانكارى و ئەۋ خۇشەۋىستىيە بە زىنەكە دەپەخشىت كە بىست سالى داۋى لى دەكات، زىنەكە بە ساردى و بىزارىيەۋە كاردانەۋە دەۋىنىت.

بەشىۋەيەك كە بلىت زىنەكە دەپەۋىت پىاۋەكەش ۋەك ئەم ماۋى بىست سالى ئازار بىچىزىت. بەلام خۇشەختانە شتەكە بەم جۇرە نىيە. كە بەردەۋام دەپىن لە باسكىردى ھەستەكانىيان بۇ پەكەرى، و پىاۋەكە دەپىستىت و تى دەكات چۇن زىنەكە ئەۋ ماۋە دوور و دىزىرە پىشكەۋىخراۋە، زىنەكە ۋەردە ۋەردە زىاتىر بەرامبەر گۇپانەكانى پىاۋەكە

دەكرىتەۋە. ئەمە رەنگە بە پىچەۋانەشەۋە روبىدات؛ پىاۋەكە بىيەۋىت بىرۋات و زىنەكە بىيەۋىت گۇرپانكارى بىكات، بەلام پىاۋەكە بەرھەلىستى بىكات.

### قەيرانى بەرزگىردنەۋەى چاۋەروانىيەكان

نەۋەيەكى دىكەى كاردانەۋەى دواخراۋ لەسەر ئاستى كۆمەلەيەتى رودەدات. لە كۆمەلەسىدا پىي دەۋىترىت قەيرانى بەرزگىردنەۋەى چاۋەروانىيەكان. ئەمە لە شەستەكاندا لە سەردەمى ئىدارەى (جۆنسۆن)دا رويدا. بۇ يەكەمجار كەمىنەكان لە ھەمو كاتىك زياتر مافىيان درايە. لە ئەنجامدا تورپىي و ئازاۋەگىرى و توندوتىزى كەۋنەۋە. لەپەر ھەمو ھەستە رەگەز پەرسىيە سەركوتكراۋەكان بەرەللا كران.

ئەمە نەۋەيەكى دىكەى دەرگەۋىتى ھەستە سەركوتكراۋەكانە. كاتىك كەمىنەكان ھەستىيان بە پشتگىرىيەكى زياتر كىرد ھەستىيان بە لىشاۋى ھەستى پەستىيون و نورمىپىش كىرد. ھەستە چارەسەر نەكراۋەكانى رابردوو ھاتنەۋە پىشەۋە. لە ئىستاندا ھەمان شت لەو ولاتانەدا رودەدات كە خەلگەكەى لە دەست بەرپرسە حكومىيە خراپەكارەكان رزگار دەبن.

### بۇچى رەنگە خەلگە تەندروستەكە

#### پىۋىستىيان بە راۋىژ ھەبىت

بەرەۋىشچونى پەيوەندىيەكان لە دروستكىردنى ھۆگىبونى زياتردا، خوشەۋىستى زياتر دەبىت. لە ئەنجامدا، ھەستە ناخوشەكان قولتر دىنەۋە پىشەۋە كە پىۋىستىيان بە چارەسەر، بۇ نەۋە ھەستە قولەكانى ۋەك شەرم و ترس. لەبەر نەۋەى بە گشتى نازانين چۇن مامەلە لەگەل ئەم ھەستە بەنازارانەدا بىكەين، يەكسەر دەچەقەين. بۇ چارەسەركىردنى ئەم جۆرە ھەستانە پىۋىستە باسىيان لىۋە بىكەين، بەلام زۇر نەقرسىن يان زۇر شەرم دەكەين ئاشكرايان بىكەين. لەم كاتانەدا، رەنگە توشى خەمۇكى و نىگىرانى و بىزارى و پەستى و بە كورتىيەكەى ماندوۋىتى بىبىن بەبى نەۋەى ھىچ ھۆكارىكى ئاشكرامان ھەبىت. ئەمە ھەمۇى نىشانەى نەۋەن كە "شت" مەكان دىتەۋە پىشەۋە و نىمەش رىگەمان لى گرتوۋە. بە شىۋەيەكى غەرىزى تۇ دەتەۋىت يان لە خوشەۋىستى رابىكەيت پاخود

ئالودىيۈنەكەت بە خواردنەۋە و مادە ھۆشبەرەكانەۋە زىاتىر بىكەيت. بەلام لەراستىدا ئەمە كاتى ئەۋەپە كار لەسەر ھەستەكانت بىكەيت نەك رابىكەيت. كاتىك ھەستە قولەكان دېنەۋە پىشەۋە كارىكى زۆر زىرانەپە يارمەتى لە چارسەركارىك وەربىگريت. كاتىك ھەستە قولەكان دېنە پىشەۋە، ھەستەكانمان دەھاۋىزىنە سەر ھاۋبەشەكەمان. نەگەر ھەست بە نەبۇنى ترس نەكەپن لە باسكىردنى ھەستەكانمان بۇ ھاۋبەشەكەمان ياخود بۇ ھاۋبەشەكى پىشومان، لەپر وای لى دېت لە كاتى نامادە بۇنى ھاۋبەشەكەى ئىستانماندا لە ھەستەكانمان دەپچىرپىن. لەم خالەدا، گىرنگ نىپە ھاۋبەشەكەت چەند پىشتىگرىكەر بىت، چۈنكە ھەست بە ئاسايش ناكەيت لەگەلىدا. ھەستەكانت رىگرىيان لى دەكرىت.

ئەمە پارادۆكسە، لەبەر ئەۋەى لەگەل ھاۋبەشەكەتدا ھەست بە نەبۇنى مەترسى دەكەيت، ترسە ھەرە قولەكانت بە ھەلى دىزانن بىنەۋە پىشەۋە. كە دېنەۋە پىشەۋە دىترسىت و ناتوانىت باسى ھەستەكانت بىكەيت. ترسەكەت لەۋانەپە سىرت بىكات. كە ئەمە رودەدات ئەۋ ھەستانەى كە دېنەۋە پىشەۋە گىردەخۇن.

ئەمە پارادۆكسە: لەبەر ئەۋەى لەگەل ھاۋبەشەكەتدا ھەست

بە نەبۇنى مەترسى دەكەيت، ترسە ھەرە قولەكانت بە ھەلى دىزانن بىنەۋە پىشەۋە.

كە دېنەۋە پىشەۋە دىترسىت و ناتوانىت

باسى ھەستەكانت بىكەيت.

لەم دۆخەداپە كە بۇنى راۋىزكار بان چارسەركار زۆر يارمەتىدەر دىبىت. نەگەر لەگەل كەسىگدا بىت كە ترسەكانى ناخەپتە سەر، دىتوانىت كار لەسەر ئەۋ ھەستانە بىكەيت كە دېنەۋە پىشەۋە. بەلام ئەگەر تەنبا لەگەل ھاۋبەشەكەتدا بىت، رەنگە ھەست بە سىرپون بىكەيت.

لەبەر ئەمەپە خەلك تەنانەت نەگەر لە گەرمەى پەيۋەندىپەكى خۇشەۋىستانەشدا بن ھىشتا پىۋىستىيان بە يارمەتى چارساز ھەپە. ھەرومما باسكىردنى ھەستەكان لە كۆمەلى پىشتىگرىدا (support group) ئەنجامى رىزگار كەرى ھەپە. كاتىك لەگەل

كەسانىڭدا بىن كە ھۇگريان ئەبۇبىن بەلام پىشتىگريمان بىكەن، دىتوانن رىگەپەك بۇ  
ھەستە بىرىندارەكانمان بىكەنەۋە كە باسپان لىۋە بىكەن.

ئەۋ ھەستە چارەسەر نەگراۋەگائمان دەھاۋىزىنە سەر ھاۋبەشە ھۇگرەكەمان، تۈنەى  
نەۋى نابىت يارمەتىمان بىدات. ھەمۇ ئەۋ شتەى ھاۋبەشەكەمان دىتوانىت بىكات  
نەۋىمە ھانمان بىدات پىشتىگرىى ۋەربىگرىن. بە تىگەپىشتن لەۋى چۇن رابردومان كار  
دىكاتە سەر پەيۋەندىيەكانمان ئازادمان دەكات كە بتۈانن كەم ۋ گۈرىيەكانى  
خۇشەۋىستى قىۋل بىكەن. ئىتر متمانە بە خۇشەۋىستى ۋ پىرۇسە چارەسەركارەكەى  
دىكەن. بۇ ھېشتنەۋەى سىجرى خۇشەۋىستى بە زىندۋى دەپىت نەرم بىن ۋ خۇمان  
بۇگىننن لەگەل گۇرانكارىيە بەردەۋامەكانى ۋەرزەكانى خۇشەۋىستى دا.

### ۋەرزەكانى خۇشەۋىستى

خۇشەۋىستى ۋەكو باخچەپەك ۋاپە. ئەگەر بىتەۋىت بىگەشپتەۋە پىۋىستە بە  
بەردەۋامى ئاۋ بىرپىت. پىۋىستى بە بايەخىكى تاپبەتىش ھەپە، دەپىت ۋەرزەكان ۋ  
ھەروەھا كەشۋەۋا چاۋەرواننەگراۋەكانىش لەبەرچاۋ بىگرىن. دەپى تۋى نۋى  
بىپىنرپىت ۋ گىزۈگىياكان ھەلىكىشپىت. بەھەمان شىۋە، بۇ ھېشتنەۋەى سىجرى  
خۇشەۋىستى بە زىندۋى پىۋىستە لە ۋەرزەكان ۋ لە سىروشت ۋ لە پىۋىستىيە  
تاپبەتىيەكانى خۇشەۋىستى تى بىگەن.

### بە ھارى خۇشەۋىستى

كەۋتە ناۋ خۇشەۋىستىيەۋە ۋەكو ۋەرزى بەھار ۋاپە. ۋا ھەست دەكەپن ھەتا سەر  
دەخۇش دەپىن. ناتۈانن خۇشەۋىستى ھاۋبەشەكەمان بەپىننە بەرچاۋى خۇمان.  
نەمە كاتى پاكىيە. ۋا دەردەكەۋىت خۇشەۋىستى ھەتا ھەتاپى بىت. كاتىكى  
سىجراۋىيە كە ھەمۇ شتەكان بى كەموگۈرى دىپارن ۋ ۋەك بلىى بەپى خۇماندۈگۈردن  
بەپىۋە دەپن. ھاۋبەشەكەمان ۋا دەردەكەۋىت كە بە تەۋاۋى گۈنجاۋ بىت بۇمان. بەپى  
مانىۋوبون پىكەۋە بە ھارمۇنى سەما دەكەپن ۋ چىز لە بەختە باشەكەمان ۋەردەگرىن.

### ھاۋىنى خۇشەۋىستى

بەپىزاسى ھاۋىنى خۇشەۋىستى بۇمان دەردەكەۋىت ھاۋبەشەكەمان ۋەك داماننا بو

بى كەمو كۆرى نىيە، و پىويستە كار لەسەر پەيوەندىيەكەمان بکەين. ھاوبەشەكەمان نەك ھەر كامل نىيە، بەلگو ئەويش مرقۇڧىكە كە دەكەويىتە ھەلەو و لە ھەندىك رووھو كەموگورى ھەيە.

تورەيى و بى ئومىدى دروست دەين؛ باخچەكە دەيىت بزار بكرىت و روھكەكان پىويستيان بە ناوى زياترە لەژىر ئەو خۆرەتاو ھەرمەدا. ئىتر ئاسان نىيە خۆشەويستى بىەخشىت و ئەو خۆشەويستىيە بە دەست بەيىنىت كە پىويستت پىيە. بۆت دەردەكەويىت كە ھەمىشە دلخۆش نىت، و ھەمىشە ھەستى عاشقانەت نىيە. ئەمە ئەو ويىنەيەى خۆشەويستى نىيە كە كىشابت.

زۆرىك لە كە پلەكان لەم خالەدا توشى بى ھىوايى دەين. نايانەويىت كار لەسەر پەيوەندىيەكە بکەن. بەشيوەيەكى ناواقىيەنە وا چاودەروان دەكەن كە ھەمىشە و مرزى بەھار بىت. لۆمەى ھاوبەشەكەيان دەكەن و كۆل دەدەن. نازان كە ھەمىشە خۆشەويستى كارىكى ئاسان نىيە؛ ھەندىكجار پىويستى بەكارى سەخت ھەيە لەبەر خۆرەتاودا. لە و مرزى ھاويىنى خۆشەويستىدا، پىويستە خزمەتى پىويستىيەكانى ھاوبەشەكەمان بکەين و ھەروەھا داواى ئەو خۆشەويستىيەش بکەين كە خۆمان پىويستمانە. بەشيوەيەكى ئۆتۆماتىكى جىبەجى نابىت.

### پايزى خۆشەويستى

لە نەنجامى خزمەتکردنى باخەكە لە و مرزى ھاويندا، كاتى ئەوەيە بەروبومى ماندوئىتەيەكەمان بچىنەو. پايز ھاتوو. كاتىكى ئالتونىيە. دەولەمەند و پەر بەرھەمە. خۆشەويستىيەكى پىگەيشتووانەترمان دەيىت كە كەموگورىيەكانى خۆمان و ھاوبەشەكەمان قىول دەكەين و لىيان تى دەگەين. ئەمە كاتى سوپاسگوزارى و بەخشىنە. ئىمە كە بە درىزايى ھاوين كارى سەختمان كەردىت دەتوانىن پشو بدەين و جىژ لەو خۆشەويستىيە وەرگىرن كە دروستمان كەردوو.

### زىستانى خۆشەويستى

ئىنجا دىسانەو كەش و ھەواكە دەگۆرپىت، و مرزى زىستان دىت. لە ماوەى مانگە سارد و بى بەرھەمەكانى زىستاندا ھەمو سىروشت دەگەپتەو بۇ ناوخۆى. ئەمە كاتى پشودان

بىر كىرەنەۋە و تازە بونەۋەى. ئەمە ئەۋ كاتەيە لە پەيۋەندىيەكانماندا كە ئەزمۇنى ھەستە چارسەر نەگراۋەكانمان يان خودە سىبەرەگەمان دەكەين. ئەمە ئەۋ كاتەيە كە دەرگاگەمان دەگىرتەۋە و ھەستە ئازاردەرەكانمان دەرەگەۋەن. ئەمە كاتى گەشەى تاكە كەسىمانە چونكە بۇ خۇشەۋىستى و ئاسودەۋەن پىۋىستمان زياتر بە روانىنە لە خۇمان رەك لە ھاۋبەشەكەمان. ئەمە كاتى چارسەرە. ئەمە ئەۋ كاتەيە كە پىياۋان لە نەشكەۋتەكانياندا دەچنە سورى مت بوۋنەۋە و ژنان دەچنە قولايى بىرەكانيانەۋە.

دۋاي ئەۋەى لە مانگە تارىكەكانى زىستانى خۇشەۋىستىدا خۇمان خۇشۋىست و خۇمان چارسەر كىرد، و مرزى بەھار دەگەرتەۋە. جارىكى دىكە ھەستەكانى ھىۋا و خۇشەۋىستى و فراۋانى ئەگەرەكانمان بەسەردا دەرژىت. لەسەر بىنەماي چارسەرە ناۋخۇيى و گەرانە رۇخىيەكانى گەشتە زىستانەكەماندا، ئەۋ كاتە دەتۋانين دلمان بىكەنەۋە و ھەست بە و مرزى بەھارى خۇشەۋىستى بىكەين.

### پەيۋەندىيە سەرگەۋتۋەكان

دۋاي خۇيىندەۋەى ئەم رىنمايىيە بۇ گەشەپىندانى پەيۋەندى كىردن و بەدەستەينانى ئەۋ شتانەى لە پەيۋەندىيەكانتدا مەبەستىن، ئەۋا بەتەۋاۋى ئامادەيت كە پەيۋەندى سەرگەۋت ھەبىت. ھۆكارىكى باشت ھەيە كە ھىۋات بەخۇت ھەبىت. بە باشى بەرگەى و مرزەكانى خۇشەۋىستى دەگىرت.

مەن ھەزاران كەپتەم بىنيۋە كە پەيۋەندىيەكەيان گۈپزراۋەتەۋە. ھەندىكىان بەماناى وشە لەۋەۋى يەك شەۋدا ئەم كارەيان كىردۋە. شەۋى شەمە دىن بۇ كۆرەگەم سەبارەت بە پەيۋەندىيەكەيان و لەكاتى ناخۋارنى ئىۋارەى شەۋى يەكشەممەدا دۋبارە لە پەيۋەندى خۇشەۋىستىدان لەگەل يەكتىدا. لە رىگەى بەكارھىنانى ئەۋ تىگەپشتانەى لە خۇيىندەۋەى ئەم كىتەپەۋە بەدەستت ھىناۋە و بە لەپادىۋى ئەۋەى پىياۋان لە مەرىخەۋە ھاتۋون و ژنان لە فېنۆسەۋە، تۇش ھەمان سەرگەۋتەن بە دەست دەھىنەيت. بەلام مەن ئاگادارتان دەكەمەۋە كە لەبىرتان بىت خۇشەۋىستى شىتىكى و مرزىيە. لە و مرزى بەھاردا ئاسانە، بەلام لە و مرزى ھاۋىندا كارىكى قورسە. لە و مرزى پايزدا رەنگە ھەست بە بەخشندەيى و ئاسودەيىيەكى زۇر بىكەيت، بەلام لە زىستاندا ھەست بە بەتالى بىكەيت. ئەۋ زانىيارىيانەى پىۋىستىن بۇ ئەۋەى بە و مرزى ھاۋىندا تىبەپەيت و كار



لەسەر پەيۋىندىيەكەت بىكەيت بە ئاسانى فەرامۇش دىگىرىن. ئەو خۇشەۋىستىيەى لە  
ۋىرزى بايزدا چىزى ئى ۋىردەگىرىت بە ئاسانى لە زىستاندا لە دەستى دەدەيت.

لە ھاۋىنى خۇشەۋىستى دا، كاتىك شەكەن سەخت دىمىن ۋ تۇ ئەو خۇشەۋىستىيەت  
بى ئاگات كە پىۋىستە، رەنگە زۇر لەپەر ھەرجىيەك لەم كىتەپەۋە فېرېۋىت لەبىرت  
بىچىتەۋە. لە يەك ساندە ھەمۇ دىمىۋات. رەنگە دەست بىكەيت بە ئۆمە كىرنى  
ھاۋىشەكەت ۋ بىرت بىچىتەۋە بايەخ بە پىۋىستىيەكانت بىدەيت.

لە ماۋى دەستەتالىيەكەى زىستاندا رەنگە ھەست بەبى ھىۋاى بىكەيت. رەنگە  
ئۆمەى خۇت بىكەيت ۋ فەرامۇشى بىكەيت چۈن خۇتت خۇش بۇت ۋ بايەخ بە خۇت  
بىدەيت. رەنگە گۇمان لە خۇت ۋ لە ھاۋىشەكەت بىكەيت. رەنگە ھەست بە ۋازىھىنان  
بىكەيت. ئەمە ھەمۇ بەشەكە لە سۇرە بازىيەكە. ئەۋەپەرى تارىكى رىك لە بىش خۇر  
ھەلەندەيە.

بۇ ئەۋەى لە پەيۋىندىيەكانماندا سەركەتۇ بىن پىۋىستە ۋىرزە جىۋاۋەكانى  
خۇشەۋىستىان قىۋول بىت ۋ لىيان تىگەين. خۇشەۋىستى بە ئاسانى ۋ بە ئۆتۇماتىكى  
دىمىۋات بەرپەۋە ھەندىك جارى دىكەش پىۋىستى بە ھەۋلەنە. ھەندىك جارى دىكەكانمان  
پىر ۋ ھەندىك جارى دىكەش ھەست بە بەتالى دىكەين. پىۋىستە چاۋمىۋانى ئەۋە لە  
ھاۋىشەكەمان نەكەين كە ھەمىشە خۇشەۋىستەنە ھەلەسۇكەۋوت بىكات ۋ تەنەنەت لەبىرى  
بىت چۈن عاشق بىت. ھەرومەھا پىۋىستە ئەم دىارىيەى تىگەشەن ۋەكۇ دىارىيەك بە  
خۇمان بىەخشىن ۋ چاۋمىۋانى ئەۋە لە خۇمان نەكەين كە ھەرجىيەك سەبارەت بە  
خۇشەۋىستى فېرېۋىن ھەركىز لە پادى نەكەين.

پىرۇسەى فېرېۋىن نەك تەنىيا پىۋىستى بە گۇنگىرتن ۋ كاربىگىرنە بەلگۇ بە لە  
بىرگىرنە ۋ دۇبارە بىرەتەنەۋىشە. بە دىرېۋاى ئەم كىتەپە تۇ فېرى شتى ۋا بۇت كە  
ھاۋىشەكەت نەيدەتۋانى فېرت بىكات. ئەۋان نەيانەمزانى. بەلام كە ئىستا تۇ دىمىزانىت  
تەكەپە رابالىست بە. رىگە بەخۇت بەدە ھەلە بىكەيت. زۇرۇك لەۋ زانىارىيە نۇيەنەى كە  
بە دەستەنەۋە باش ماۋىيەك لە يادى دەچن.

بىر دۇزى پەرومىدە دەلەت بۇ ئەۋەى فېرى شتىكى نۇى بىن پىۋىستە دۇسەد جارى  
بىبىستىنەۋە. ناتۋانىن چاۋمىۋانى لە خۇمان (ۋ ھاۋىشەكەمان) بىكەين كە ھەمۇ  
تىگەشەنە نۇيەكانى ناۋ ئەم كىتەپەمان لەياد بىمىنىت. پىۋىستە بەسەبىر ۋ پىزان بىن



are from

روژیک له روژان مەربخیه‌کان و ڤینوسییه‌مان به‌کتریان بینی، که‌وتنه  
خوشه‌ویستییه‌وه و پیکه‌وه په‌یوه‌ندییه‌کی خوشیان هه‌بو چونکه ریزیان له  
جیاوازییه‌کانیان ده‌گرت و قبولیان ده‌کرد. ئینجا هاتنه سەر زه‌وی و هه‌مو  
شتیکیان بیرچووه‌وه: بیریان چووه‌وه که له‌دوو هه‌ساره‌ی جیاوازه‌وه  
هاتوون.

له‌سەر بنه‌مای چه‌ندین سال راویژکاری سەرکه‌وتو بو که‌پل و تاکه‌کان،  
کتیبه‌ی (پیاوان له‌ مەریخه‌وه هاتوون و ژنان له‌ ڤینوسییه‌وه) یارمه‌تی ملیونه‌ها  
که‌پلی داوه په‌یوه‌ندییه‌که‌یان له‌ قوناغیکه‌وه بگوزنه‌وه بو قوناغیکی دیکه.  
ئه‌م کتیبه‌ سه‌رنج‌راکیشه که ئیستا وه‌کو کلاسیکیکی مۆدیرن ته‌ماشا  
ده‌کریت، یارمه‌تی پیاوان و ژنانی داوه که بویان ده‌ربکه‌ویت ده‌توانن  
چه‌نده جیاوازی له‌ شیوازی په‌یوه‌ندیکردن و پیداویستییه‌ سۆزداریه‌کان  
و هه‌لسوکه‌وته‌کانیاندا. ئه‌م کتیبه‌ نه‌هینییه‌کانی په‌یوه‌ندیکردن به‌بی ناکوکی  
ده‌خاته‌روو که رینگه به‌ که‌پله‌کان ده‌دات که هه‌مو هه‌ولیک بده‌ن زیاتر و  
زیاتر هۆگری به‌کترین.

«کتیبه‌یکی زۆر به‌نرخ پێویست. به‌شداریه‌که له‌ تیگه‌یشتنی شیوازه‌کانی  
په‌یوه‌ندیکردنی پیاوان و ژنان»

نوسه‌ری کتیبه‌ی  
(به‌ ده‌سته‌ینانی ئه‌و خوشه‌ویستییه‌ی ده‌ته‌ویت)